
بنت النيل
١١
دريه شفيق

رياضة موسيقية







التنس رياضة
من أرق الرياضات
ومن أحبها إلى قلوب السيدات فى البلاد المتحضرة ، والمجيدات فى هذه الرياضة يمثلن فى الواقع دوراً من أدوار الرقص التوقيعى الذى يزيدهن رشاقة وفتنة ، لذلك كانت هواية التنس هواية عالميـــة أولع بها الفقراء والأغنياء على السواء .



وليست هذه الرياضة التى يحبها الرجال والسيدات على السواء رياضـــة مثيرة أو خطيرة فهى أقل أنواع الرياضة خطورة ، كما أنها أهمها فى علاج البدانة والقضاء على تضخم المعـــدة والتخلص من الشحم ، إلى جانب أنها توجب على هواتها أن يتجردوا من الملابس الثقيـــلة فيتاح لجزء كبير من الجسم أن يستفيد بالهواء والشمس ، ويقول الأطباء إن هذه اللعبة أفضل لعبة رياضية تفتح شهية لتناول الطعام ، وأن لاعبيها يستطيعون تناول الشويات فى اطمئنان لأنهم يتخلصون دائما من الشحم بممارسة التنس . وفى استفتاء عالمي ثبت أن أكثر من خمسين فى المائة من أطباء اوروبا يمارسون هذه الرياضة ، وأن ستين فى المائة من ملوكها وقادة الرأى فيها لايمارسون غيرها من الألعـــاب ، وأن أكثر من تسعين فى المائة من السيدات الرياضيات يفضلنها على جميع الهوايات لأنها أقرب الألعاب إلى الرقص التوقيعي .



فاذكري حين تنظرين إلى هـــذه الصور أنك لاتداعبين كرة بالمضرب بل أنت ترتاضين فى أسلوب موسيقى جذاب . فأن كل حركة تبدينها يمكن أن تتم على دقات الموسيقى التوقيعية كما تبين لك الرسوم التى نشرناها واضحة ناطقة .



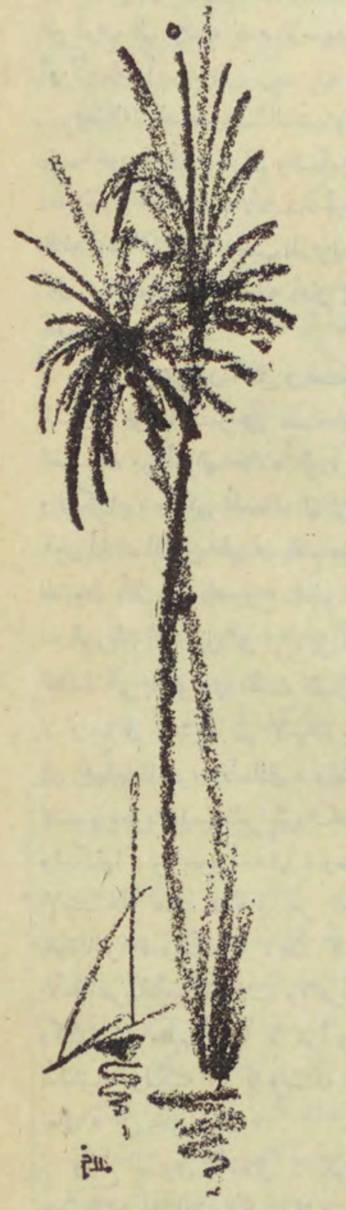








عبرة الفيضان



منذ عهد يوسف عليه السلام والنيل يفيض أحياناً فلا يبقى ولا يذر ، والمصريون يرون الحيطة من فيضانه كلاماً يقال وقصة تروى ، ومع أننا نعيش اليوم فى زمن سيطر فيه العقل البشرى على الهواء والماء إلا أننا متخلفون للأسف الشديد عن القافلة ، فقد وهبنا النيل الجنان بمائه ، وخلق بسريانه فى بلادنا أقدم أمة وأعظم حضارة عرفها التاريخ ، ولكننا أبينا أن نستفيد من هذه النفحة التى منحنا الله إياها ، فنحن نستطيع أن نوظف النيل لصالحنا إذا تحكمنا فيه كما يفعل غيرنا فى أنهرهم ، فنكسب من مساقط مائه ونخلق بغير ذلك من شئون الرى والصرف حضارة جديدة ترفه عن فقرائنا وتسمو بحياتنا الاجتماعية فإذا فقرنا غنى وإذا جهلنا علم ! .

كل ذلك قد أهملناه ، وليس هذا فحسب فإن الوسائل التى تقى مصر خطر كل فيضان قد أهملت إهمالا عجيباً ، وعندنا من المهندسين فئة عالية السمعة ، ولكنها لم تفكر فى ابتكار وسائل للحيطة والحذر من النيل إذا فاض وتترك أمر فيضانه على كف القدر ، وتنتظر أمر هذا الفيضان كما أنتظره أنا وأنت ، لا تعمل حساباً للمستقبل وإنما تترقب المستقبل على أى وضع يجىء . .

إن فى الفيضان لعبرة ، فنحن نعيش فى حياتنا العامة والخاصة مرتجلين أبداً ، فاذا فاض النيل انخلعت قلوبنا وأطلقنا شيوخنا وقساوستنا يدعون الله أن يقى مصر شر الفيضان ، ويعاقبنا الله لإهمالنا فلا يستجيب إلا بقدر ، لعلنا نعد أنفسنا لأيام مقبلة، بيد أننا قوم متواكلون وما أسهل ما ندفع شيوخنا وقسسنا إلى الدعاء كلما نزل بنا ضيق أو لحقنا هم !!..

ألم تر كيف أن معظم سيداتنا فى مصر يسرفن فيصرفن كل ماجمعه أزواجهن من مال فاذا مرض طفل فى البيت لم يجدن ثمن الدواء أو أجر الطبيب فيستدين الزوج لسد العجز فى ميزانية المنزل .. بينما نجد كل سيدة فى البلاد المتحضرة تحتفظ باحتياطى للطوارىء السعيدة والحزينة على السواء .. هذه حياتنا ، ارتجال فى ارتجال ولا نظام فيها على الإطلاق . .

ألم تر كيف أن أطفالنا يتعلمون على ألف نظام ؟ هناك أطفال فى المدارس الإلزامية ومثلهم فى المدارس الأولية ومثلهم فى مدارس الروضة وبعضهم فى مدارس أجنبية ، وغيرهم يتلقى العلم فى كتاتيب القرى والأرياف ... أليس هذا نظاماً غريباً فى التربية والتعليم ؟ إنه الارتجال منذ عرفت مصر العلم والتعليم .

ألم تر كيف يعامل الموظفون ؟ هناك ألف درجة تثير الأعصاب وتولد الحقد وتهز عواطف الحاكم والمحكوم وتشغل بال الدولة صباح مساء .. وبجانب هذه الدرجات كادر للقضاء وكادر للبوليس وفى الطريق كادر للجامعيين ، وهكذا أصبح فى الدولة دول صغار . . أليس هذا نظاماً فى التوظيف لا نظير له ؟ إنه الارتجال منذ عرفت مصر معنى الوظيفة ومكانة الموظفين .

لله در الفيضان من فيضان ، لعله يعلمنا أن العلاج الوقتى لايفيد وأن خير ما يجب أن يصنع فى شؤوننا العامة أن نراعى واجبنا نحو بلادنا ونحيي فينا الضمير العام ونتعلم بجانبه شيئاً من النظام .

درية شفيق

شيء من الإيضاح

للاستاذ عبد الحميد حمدي

أخذ مشروع مكافحة الأعداء الثلاثة : الفقر والمرض والجهل ، يجتاز المراحل التي اجتازتها من قبل المشروعات المماثلة له ، التي انتهى الأمر بوضعها على الرف الى حين ، لعدم الاستعداد أو لأسباب أخر .

فهؤلاء الصحفيون الناشئون يتسابقون إلى الوزراء والكبراء يسألونهم : أى هؤلاء الأعداء أولى بالتقديم فى المكافحة ؟ فيجيب المسئولون كل بما يقع فى تقديره أنه أدنى إلى تحقيق الأمل المنشود .

وليس من همى أن أعلق فى هذه الكلمات على ما ينشر على صفحات الصحف من أقوال هؤلاء الوزراء والكبراء ، ولكنى أقصد إلى شيء آخر أعتقد أن من الخير أن يطلع عليه المعنيون بأمر هذا المشروع العظيم .

أود أن أنبه أول كل شيء إلى أن المفاسد التي يشكو منها المجتمع المصرى لا ترجع فى سببها إلى الأمية ، بل إلى انحطاط المستوى الأخلاقى ، والأمم لاتسود بمجرد تعليمها القراءة والكتابة ولكنها تسود بقوة أخلاقها ، وهذا الإسلام عند نشأته لم يغز العالم بقوة القراءة والكتابة ، فقد كانت الأمة العربية أمية لاتكتب ولاتقرأ ، وكان نبيها العظيم أمياً لا يقرأ ولا يكتب ، ولكنه كان كما وصفه الله تعالى « على خلق عظيم » .

ورفع المستوى الأخلاقى لا يكون بتعليم الناس القراءة والكتابة لا غير ، فقد يؤدى هذا التعليم فى الوسط المنحدر الخلق إلى زيادة المساوئ لا إلى نقصها .

وأنبه ثانياً إلى أن الأمية شيء والجهل شيء آخر ، ومحو الأمية ليس القضاء على الجهل ، فكثيراً ما نجد أميين أعلم بفنونهم وصناعاتهم ممن يعرفون القراءة والكتابة فى أعمالهم . محاربة الأمية إذن يجب أن تقرن بمجهود آخر لرفع المستوى الأخلاق وإلا جاءت النتيجة عكسية .

وأنبه بعد ذلك إلى أن الإنسان الفقير الذى لا يحصل على الكفاف من العيش إلا بشق النفس ، والمريض الذى يتوجع من آلامه ولا يجد من أهل الرحمة من يخفف عنه الألم ويدفع غائلة المرض ، كل من هذين ينقم فى نفسه على المجتمع ويحقد على إخوانه الآدميين اللاهين عنه بما هم فيه من وفرة الرزق وصحة الجسم . وإنسان هذا شأنه إذا جئت تعلمه القراءة والكتابة قبل أن تطعمه وتشفيه فإن قرأ شيئاً فإنما يقرأ ما يتفق وما يشعر به من حقد على الإنسانية ومقت للأصحاء وأهل النعمة ، وبذلك تكون بعليمه القراءة والكتابة — فى حاله تلك — قد غذيت فيه عوامل التمرد على المجتمع ودوافع الإنحدار الخلقى الذى نحسب أننا نرفعه بمجرد تعليم الشعب القراءة والكتابة .

ومما هو جدير بالتنبيه فى هذه النقطة بالذات أن التجارب التى أقدمت عليها البلاد فيما يتصل بالتعليم الإلزامى والأولى قد أثبتت أن عدم الاحتياط — من الوجهة العملية — فى نشر ذلك التعليم ، قد أدى إلى مساوئ عديدة يعرفها أهل الريف جد المعرفة .

أنبه بعد ذلك إلى أن رفع المستوى الخلقى وهو — فيما أعتقد — الهدف الأول الذى نتجه إليه فى محاربتنا الأعداء الثلاثة — لايكون عن طريق التلقين من الكتاب ولكن عن طريق القدوة الحسنة . ولو أن الأخلاق كانت مما يكسب عن طريق التعليم والوعظ والإرشاد لوجب أن تكون هذه الأمة أرقى أمم العالم أخلاقاً ، وهؤلاء الوعاظ والخطباء يعظون الناس منذ نيف وثلثمائة وألف عام بكلام الله الكريم وسنن رسوله العظيم . وهذا حكم الطبيعة يقضى بأن يتلقى الطفل أخلاقه عن أمه الذى ينشأ فى حجرها وتنطبع أخلاقها فى نفسه حتى ليصعب بعد ذلك تحويله عنها بطريق التعليم ، وما أحسب عقل الجاهل بأكثر استعداداً من عقل الطفل لإدراك المواعظ والحكم التى يلقيها عليه الخطباء والوعاظ فتدخل من إحدى أذنيه وتخرج من الأخرى .

أنبه آخر الأمر ، إلى أن التجارب قد أثبتت أن كثيرين من المتعلمين الذين وصلوا إلى أكبر المراتب العلمية حتى ليشار إليهم بالبنان ، لم يسلموا من النقائص الخلقية ولم يتعففوا عن الأعمال الدنيئة التى يتأذى منها المجتمع والتى لو ارتكبها جاهل وقدم للقضاء لحكم عليه بأقسى العقوبات ، ومرد ذلك ما قلته فى الفقرة السابقة من أن الطفل يأخذ أخلاقه عن أمه فلا تستطيع قوة بعد ذلك تحويله عنها .

هذه رؤوس مسائل قد أجملتها إجمالاً وكل منها يصح أن يكون موضوع بحث مستفيض ، قدمتها لا لأثبط همة العاملين على مكافحة الأعداء الثلاثة ، ولكن لأنبههم إلى ضرورة الاحتياط الشديد فيما هم بسبيله من إصلاح ، راجياً ألا يشغلهم التفكير فى الإجابة على مثل هذه الأسئلة ، التى سقتها فى مقدمة هذه الكلمة ، عن التفكير الجدى فى الوسائل المنتجة لمكافحة هذه الأعداء الثلاثة جملة وفى حزم شديد .

فى ساحة المليك

كان محمد على الكبير يستقبل كل مجيد من التلاميذ والخريجين ، وكان يسعده أن يرى «أولاد البلد» على حد تعبيره متفوقين على غيرهم من الشركس والترك والمماليك ، وبتشجيعه هذا مكن لأولاد البلد أن يحتلوا مكانهم فى بلادهم فى أواخر أيامه وفى مطلع عصر إسماعيل ، وأثبت أولاد البلد أن فيهم « نجابة » كما يقول الوالى الكبير .

ثم تمر الأيام ويشرق فى حياة مصر ملك يستن عهداً جديداً لتكريم العلم فى شخص أبنائه الممتازين ، ولا يستقبل الفاروق « أولاد البلد » من الذكور فحسب ، بل يشجع بعطفه ورعايته « بنات البلد » اللائى يكاد اجتهادهن يسبق إخوانهن من الذكور ، وقد شهد الحاضرون هذا الحفل الذى تشرف فيه طلابنا وطالباتنا المجيدون بالمثول بين يدى مليكنا العظيم ، فاذا هذا السرب البديع من فتياتنا يغمر جو المكان بالرضى والسعادة ، فقد تهيأت لبيوتنا ومجتمعاتنا بتفوق الفتيات ، مكانة ستبدل حياتنا الاجتماعية والأدبية وتبلغ بها مكانها من النضج والاستواء .

وقد سرنا أن تكون تلك السودانية المجدة بين شقيقاتها المصريات سعيدة بالشرف العظيم الذى نالته بتشجيع الملك الذى يؤيد برعايته الحركة النسائية فى تكريم ممثلاتها من هذه الباكورات الصالحات .

« بنت النيل »

الثمن ٥ قروش

أكتوبر ١٩٤٦

ما ينبغي أن يكتب هنا...

للدكتور ابراهيم عبده

هذه صحيفة للسيدات ، للرجال فيها نصيب . وسيداتنا ، أو أكثر سيداتنا ، لايرضين إلا المديح ولايطربن إلا للثناء ، فإذا كتب رجل ينقد طبعاً من الطبائع أو تقليداً من التقاليد ، عز عليهن أن يصارحهن إنسان بنقص أو يلفت نظرهن إلى خطأ .. وهن كالرجال سواء ، قد يرتكب بعضهن الخطأ عامداً أو عن غير قصد ، وليس فى ذلك غرابة فنحن جميعاً من نسل حواء ، وقيل إنها أخطأت مرة وإن كان آدم يقاسمها الخطيئة بلا مراء .

وقد راع بعض أصدقائى القدماء أننا نقسو فى نقدنا ، وأننى بالاتفاق مع زميلتى صاحبة المجلة تركنا بعض الملاحظات تنشر فى صراحة وفى غير التواء ، ولنا ، هى وأنا ، أصدقاء وصديقات قد يمس أحدهم نقدنا من قريب أو بعيد ، والصداقة تعظم أحياناً فتجاوز مرتبة الإخاء ، وليس من حلاوة الطبع أن يغفل عنا ذلك ونحن فى معرض النقد وبين هذه الأدواء .

وبعد فانى أعلم أن المصلحة الخاصة قد تتعارض مع ما تذهب إليه فى أبواب التحرير ، ولكننا قد آلينا على أنفسنا هنا أن نفنى ذواتنا فى سبيل المصلحة العامة لأنها أكبر المصالح وأعظمها .

فاذا رأيت فى أختى اعوجاجاً قومته بقلمى إن عز على تقويمه باليد واللسان ، لأن هناك بين أخواتنا أحياناً كذوبات يجدن فى الكذب لذة ومتاعاً ، فإذا لم نشهد الرأى العام على مغبة كذبهن وهن صغيرات كبرن مع الكذب وساءت حياة أزواجهن وشب أطفالهن مرضى بالوراثة ، والكذب كما نعلم يشيع الحرائق فى البيوت ويفسد بين الناس ، ونحن نكتب ما نرى ونشهد ، وقد شهدت فى الشهور الستة الماضية كذوباً فى الثلاثين من عمرها لو أعطاها الله قدرة فى الكتابة لكانت تواليفها مجلدات عامرة بالخيال ، ومع ذلك فهى قائمة فى أسرتها تدس الشر بين خيارها ، ولو أحسنت أسرتها تقويمها صغيرة لكان حالها اليوم غير هذه الحال .. مثل هذه الكذوب مادة بديعة للنقد ، فهى عنوان لمثيلاتها ينبغى أن تنقد صباح مساء ويعلن عن شرها حتى يحذر سيداتنا المهذبات مثل تلك الآفات . .

وقد راع زميلتى صاحبة « بنت النيل » أسلوبنا فى تناول العيد فكتبت مقالا رائعاً أثار إعجاب الناس لصراحته وتمنوا لو أنها كتبته قبيل العيد حتى لا يلهينا التكاثر ولا يزور معظمنا المقابر ، وحتى تتهيأ نفوسنا لاستقبال العيد استقبالا لا يمت « إلى هذه الصورة المزرية بكرامة الأحياء والأموات على السواء » . فهى قد رأت وشهدت ، ثم نقدت المجتمع حتى يشعر المجتمع — وفيه أصدقاؤنا وصديقاتنا — بالنقص الذى يعتوره ، والشعور بالنقص أول مراتب الكمال .

ومن قبل هاجم معالى الأستاذ العشماوى باشا وزير المعارف طرائق السيدات فى النظر إلى أمورهن العامة وردت المحررة على معالى الوزير فى صراحة وقوة ، ولم يغضب أحد لرأى الوزير لأنه فى أكثره صحيح ، كما أن الوزير لم يغضب لأن الرد عليه كان قميناً بالتقدير والإعجاب .

وهكذا ينبغى أن توظف أقلامنا فى الصحيفة الاجتماعية النسائية التى صدرت لتطب لأدوائنا وتعالج أمراضنا وتكافح نقائصنا ، ولم نفكر فيها مطية إلى انتزاع إعجاب الناس من غير حق أو تدليل من لايستحق التدليل فيهم ، أو إغفال القبائح وسترها مهما يكن أصحابها ومهما تكن أقدارهم ..

فهذا السلاح ، سلاح النقد ، هو أمضى الأسلحة فى باب التحرير والإنشاء ، والمجتمع المثالى هو المجتمع الذى يقدر لهذا السلاح مكانه ، فاذا نحن أنشأنا الفصول فى نقد التقاليد الفارغة أو العقائد المضحكة أو الطبائع السقيمة ، فذلك لأن فى مجتمعنا هذا كله ، وسوف نكف عن ذلك إذا خلت بيئتنا من كل نقص ، وهذا تكليف قد يرفع عن كواهل أحفادنا ، أما نحن فنعيش فى خضم مجتمع ينبغى أن ينقد حتى يصلح حاله ويسمو خياله .

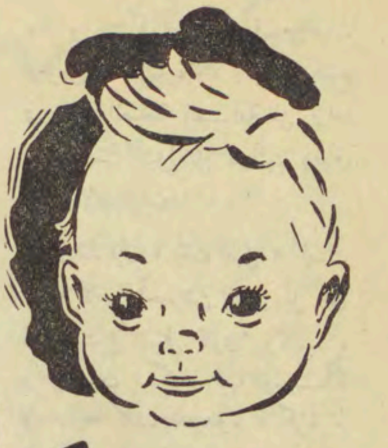
هذا واجبنا كمواطنين نعرف واجباتنا ونؤمن برسالتنا ، ولا يسيئنا الكفاح فى سبيل المصلحة العامة التى يراها محررو بنت النيل قبل ذواتهم وفوق جميع الاعتبارات .

وبعد فإن « بنت النيل » ليست صحيفة خاصة بأحد من الناس بل هى ملك مشاع لكل قارئ وكاتب ، ونحن حين فكرنا فيها وتهيأنا لإصدارها كانت تحدونا فكرة لم تخرج بعد إلى عالم الوجود ، هذه الفكرة هى أن نجند كتابنا وقراءنا فى سبيل القضاء على آفات المجتمع ، ونجعل منهم اتحاداً أو نؤلف منهم مجمعاً أو هيئة تذود الشر عن مصر فى أسلوب يختلف عن الأساليب التى اتبعت إلى الآن ، وإن من الخير لأنفسنا أن نعترف بنقائصنا حتى يمكن علاجها والقضاء عليها ، وبنت النيل إحدى الوسائل المعدة لهذا الغرض ، وليس فى مقدورها إلا النقد والإرشاد ، وهى نفسها تتقبل بالرضا كل نقد يوجه إليها وتسعد كلما تلقت توجيهاً سليماً فى بريد أو كلام . .

معهد الأمومة

تحتاج مصر إلى تجنيد جميع الكفايات حتى تتمكن من ترقية البيت المصرى والبلوغ به إلى مرتبة الكمال حتى يستكمل الشعب بذلك وسائل نضوجه لذلك أنشأت وزارة المعارف معهداً للامومة تلتحق به الطالبات الحاصلات على شهادة التوجيهية حيث يتلقين فيه من المواد ما يكفل تخريجهن عالمات باللغات عارفات بآداب المجتمع دارسات لكل ما من شأنه أن يهيئ للبلاد أمهات كاملات عقلا وجسما وخلقا وستفتح أبواب هذا المعهد فى أواخر الشهر الحالى

بنت النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر مؤقتاً
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
يشرف على تحريرها
الدكتور ابراهيم عبده
الادارة : ١ شارع ابن ثعلب
قصر النيل . القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٥٨٤٦٣



الرياضة علاج

للدكتور نور الدين طراف

أصبح التحدث عن الألعاب الرياضية وفوائدها يدخل فى باب البديهيات التى لا تتطلب جدلا ولا أخذاً ورداً . .

ومع ذلك فاعتقادى أن السيدة المصرية لم يكمل إيمانها بعد بفائدة الرياضة البدنية كعامل من أقوى العوامل فى تكوين الجمال ونضوجه وتقويم الشخصية وبروزها .

ودليلى على ذلك أن المصريات أو غالبيتهن الكبرى لا يمارسن الرياضة ولا يقبلن على النوادى الرياضية ولا يبذلن فى سبيل ذلك جهداً يذكر . مع أنهن يبذلن من جهدهن ومن وقتهن فى سخاء فى الإقبال على وسائل التجميل الصناعى واستعمال الملابس الضاغطة لتصحيح القوام مع ما لها من أضرار .

والواقع أن هذا مما يؤسف له حقاً فالتناسق الجسمانى والجمال البدنى أصبح وله المحل الأول قبل جمال الوجه ، وكذلك جمال الصحة والنضارة يسبق بمراحل ذلك الجمال المكتسب من مواد الزينة وأدوات التواليت .

وربما كان للسيدات المصريات بعض العذر فى انصرافهن عن الرياضة لأن سبلها ليست ميسرة لهن بحكم بعض

[البقية على صفحة ٤٢]

عنى بصحتك وقت الحمل

من دراسات « بنت النيل »

إن فترة الحمل من أهم الفترات فى حياة الأم ، إذ أن حالتها الصحية والنفسانية تؤثر فى هذه المرحلة تأثيراً بيناً على صحة الجنين وتركيبه فى الحال وفى المستقبل .. فالجنين فى بطن أمه يكون فى دور التكامل والنمو وتستطيع الحامل أن تزوده بكافة المواد المغذية التى تكسبه مناعة ضد الأمراض وتجعله يشب قوى البنيان موفور الصحة .. والأم العاقلة هى التى تتبع فى تغذيتها نظاماً خاصاً يحتوى على كافة المواد المغذية التى تكفى حاجة الجنين وتساعده على التكامل والنمو .. إذ أن عدم توافر الفيتامينات والأغذية فى تركيبها قد يدفع الجنين إلى امتصاص خلاصة الأغذية من أنسجتها وقد يؤدى ذلك إلى إجهادها وضعفها . وقد يظن بعض الأمهات أن كثرة الأكل قد تعين الحامل على تحمل أطوار الحمل وتوفر للجنين ما يلزمه من مواد مغذية .. وهؤلاء خاطئات إذ أن هذه المواد الدهنية والنشوية الزائدة عن الحاجة تختزن فى جسم الحامل وقد تزيد فى وزنها دون أن يستفيد الجنين منها شيئاً .. إن المهم فى نظام التغذية الكيف لا الكم .. فلتتخير كل حامل الأطعمة التى تحتوى على الكلسيوم والجير والفيتامينات التى تساعد أنسجة الجنين على التكامل والنمو . . ولتتبع فى نظام تغذيتها (ريجيما) خاصاً يعينها على تحمل أطوار الحمل ومسئولياته .. وإلى الأمهات ألوان الأطعمة الأساسية التى يجب على كل حامل تناولها :

اللبن : غذاء رئيسى للجنين ويسهل عليه امتصاصه .. فأكثرى من شربه إما بارداً أو ساخناً ..

البيض : غذاء أساسى للحامل إذ أنه يحتوى على مادة البروتين المغذية القوية

اللحم : لا تكثرى من تناوله فى فترة الحمل واستعيضى عنه بلحوم الدواجن .

عصير البرتقال : عصير البرتقال المركز عنصر هام من عناصر غذاء الحامل اليومى ، إذ يحتوى على فيتامين (C) الذى يكسب الجسم قوة ومناعة ضد الأمراض والميكروبات الفاتكة . .

زيت السمك : تستطيع الحامل أن تحصل على فيتامين (A) بسهولة إذ يوجد بكثرة فى الخضروات الطازجة فى حين أن فيتامين (D) يصعب الحصول عليه وقد لا يوجد فى الأطعمة العادية . . وهذا الفيتامين يؤثر تأثيراً بيناً فى تركيب الجنين ويوجد بكثرة مع مقدار من فيتامين (A) فى زيت السمك ويشترك غالباً مع الكالسيوم فى تكوين أسنان الطفل وعظامه . فعلى كل حامل أن تحرص على تناوله باستمرار وبانتظام طول فترة الحمل .

الجبن : تحتوى على مقدار وافر من الكلسيوم الذى يؤثر تأثيراً ملموساً فى تركيب أنسجة الجنين وهو غذاء مفيد للحامل . .

ونصيحتى للحامل ألا تكثر من شرب المياه العادية ولتستبدلها بالمياه المعدنية النقية كلما أمكن . . ولتكثر من تناول الخضروات الطازجة والشواء من لحوم الدواجن والحساء الدافئ ، فتلك أغذية مفيدة تمكنها من تحمل أطوار الحمل وتقدم للجنين خلاصة المواد المغذية . ولتتجنب تناول القهوة والشاى إلى غير ذلك من المكيفات التى تؤثر تأثيراً سيئاً على

[البقية على صفحة ٤٢]



سلامة الفم

للدكتور محمود الشاهد

أهم العوامل التى تؤثر على حالة الفم فى الاطفال هى :

(١) التنفس من الفم .
(٢) تسويس الأسنان .
(٣) قرح اللثة والفم .

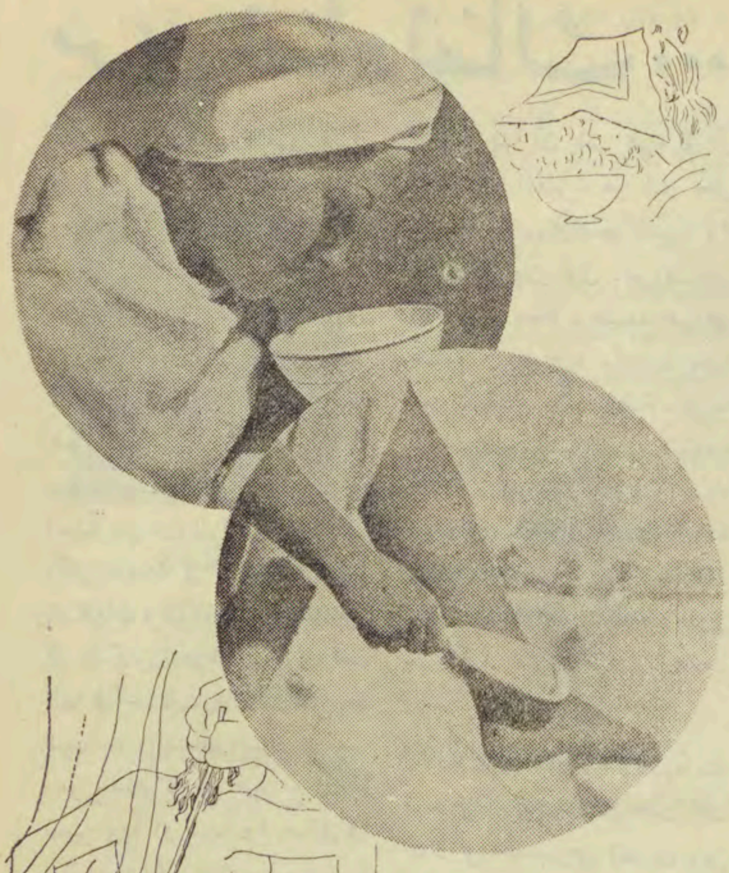
فالتنفس من الفم ، علاوة على تأثيره الضار على الرئتين ، يسبب كذلك التهابا مزمناً فى اللثة وعلى الأخص فى منطقة القواطع الأمامية مما يساعد على فسادها واعوجاجها ثم خلخلتها . ومثل هذه الحالات لها طابع خاص يساعد الطبيب على سهولة تشخيصها ، ويجب على الأمهات مساعدة الطفل فى التخلص منها وذلك بموافقة الطبيب على البدء فى علاجها .

وعادة التنفس من الفم ناتجة عن وجود زوائد حلقية أو حواجز أنفية أو كليهما . واستئصال هذه العادة يتطلب رعاية خاصة وعلاجاً أدق حتى بعد إزالة هذه الزوائد والحواجز جراحياً ، وذلك بتمرين الطفل على التنفس من الأنف نهاراً واستعمال جهاز خاص يضطره إلى مثل هذا التنفس ليلا ، إلى أن يقلع الطفل عن هذه العادة ويعود إلى التنفس السليم ، وإلا أصبح العلاج الجراحى عديم الجدوى .

[البقية على صفحة ٤٢]

بعد المصيف





لقد انتهى موسم الصيف ولا بد أنك قد عرضت بشرتك عن قصد أو غير قصد للفحات الشمس وقد تكونين قد ذهبت إلى ساحل البحر وأخذت بعض الحمامات . كل هذا النشاط لابد أن يكون قد أثر فى شعرك وبشرتك فاتبعى هذه النصائح تفيدى منها بغير شك .

■ لفى شعرك بفوطة كبيرة وعرضى وجهك لبخار ماء مغلى لتتفتح مسامه . بللى وجهك بعد ذلك بالماء البارد .

■ دلكى شعرك بزيت زيتون دافئ . اتركى الزيت على رأسك لمدة نصف ساعة ثم اغسلى شعرك جيداً .

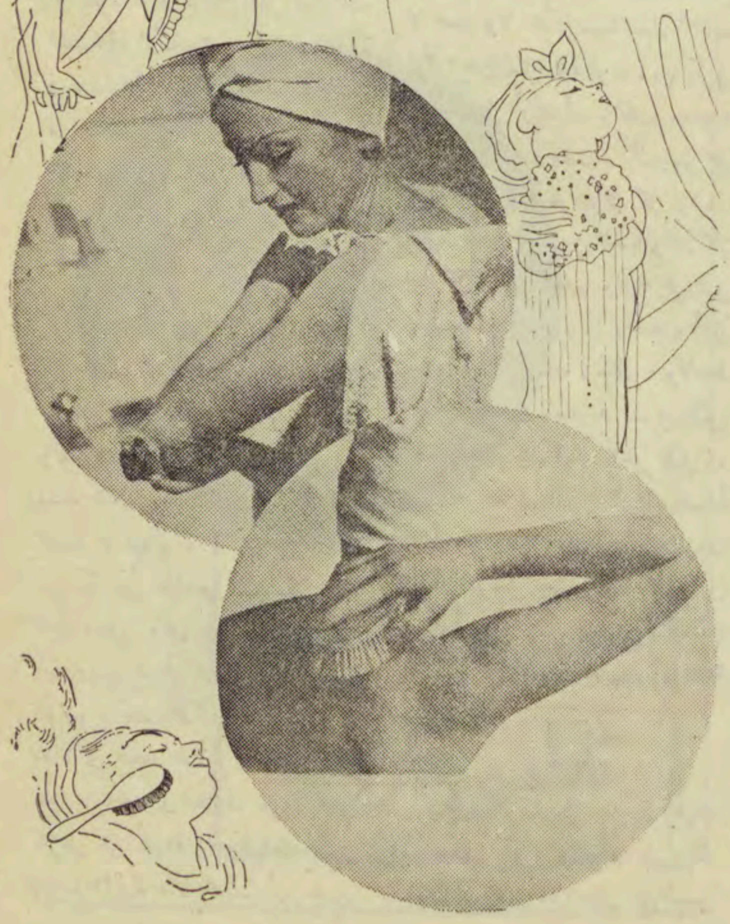
■ قدماك أيضاً يجب العناية بهما دلكيهما بحجر الحمام لنزع الجلد الميت عنهما . ثم اغسليهما بالماء والصابون وادعكيهما بفرشاة عادية .

■ لكى تنعمى جلد كوعك ادهنيه بكريم مغذى . إتبعى نفس الطريقة مع ركبتيك . ولا تنسى أن تنشطى دورة دمك بأن تدعكى جسمك بفرشاة وخاصة ظهرك وكتفيك .

■ إغسلى يديك وقدميك بالفيم ثم عودى إلى غسلهما بالماء والصابون . ضعى عليهما بعد ذلك كريماً مغذيا .

■ لا تنسى عنقك . اعتنى به كاعتنائك بوجهك . وإذا أهملته تجعدت فى سن مبكرة وظهرت عليك علامات الشيخوخة .

■ قد تؤثر حرارة الشمس على رموش عينيك فاعتنى بها . وإياك أن تستعملى الريميل بكثرة . وفى حالة استعماله لاتبلليه بريقك بل بماء دافئ .





من هنا وهناك ...

لم يجمع الناس إجماعهم على أن المصريين أهل دعابة وأصحاب نكت وفكاهات . ومن دعاباتهم الطريفة فى بعض صحافتنا المصرية أن بعض محرريها يكتبون لك مقالا وينشرون لك حديثاً دون أن تكون عالماً بأمر المقال أو الحديث ، وإذا بك محط أنظار الناس دون جهد أو عناء ؟ ! ولكن الدعابات قد « تبوخ » أحياناً حتى تنزل إلى لون من الإسفاف وآخر ماحدث فى هذا الباب من الفكاهات « البائخة » ما اختلقه محرر على الدكتورة درية شفيق ونسب إليها فى حديث رأياً فى المخرجين السينمائيين والمشتغلين بالسينما فى مصر وهو حديث كله ذم فيهم مع أن لها بينهم قريباً أو نسيباً ولم تقابل فى حياتها هذا المحرر ولم تعرف له وزنا أو طولا ، ولكنه خيل إليه أن اختلاق الأحاديث صفة صحفية بارزة فى هذا الجيل ونسى أن الأحاديث لا تكتب إلا بأصول يعرفها الصحفيون الشرفاء فى كل زمان ومكان ، وهم والحمد لله فى مصر كثيرون . .

***

كتبت لنا الآنسة « صبحية . . » من شرق الأردن تشكو تصرف والدها « العظيم » الذى رفض يداً مدت إليه من شاب كفء وإن لم يكن ابناً « لعظيم » . . وهى تكاد تجن كما جن صاحبها الذى ملأ فراغ قلبها عامين ، وهى تطلب عوننا وترجو أن نهديها سواء السبيل . وفى هذا الموضوع كتب الدكتور إبراهيم عبده مقالا فى العدد التاسع ، ونحسب أن خير ما يوجه إلى هذا الوالد الذى تحرص على شرفه وسمعته ابنته فتأبى زواجا لا يرضاه ، نحسب أن خير ما يوجه إليه أن يلفت نظره إلى أن الرجل « العظيم » هو الذى يعطى من ماله وكبريائه ليسعد الغير ، ولما كان الأقربون أولى بالمعروف فان ابنته أولى بعطفه ، فليسعد قلبها على حساب « عظمته » وأحسبها عظمة تثير الضحك ، لأنها عظمة متصلة بترهات قضت عليها المثل الاجتماعية الحديثة . إنا نرجو للأردنية الحسناء أن يكون أبوها عالماً بالقراءة والكتابة فيطلع على هذه النبذة لعله يؤمن بوجهة نظرنا ويحل إشكالا لا يدرى هو خطره ، لأنه لا يعرفه ولا يحسه .

***

دعيت إلى « فرح » لم أشهد مثله فى حياتى . وفى اليوم التالى سمعت ألف انتقاد على الطعام وعلى المطربين وعلى الراقصات . . . ونحن فى الواقع لا نحمد ولا نشكر مهما يبذل أصحاب الأفراح من إمتاع للمدعوين ، ويذكرنى هذا برجل أراد أن يلاطف مدعويه فى فرح ابنته ويعقد ألسنتهم على المدح والإطراء فوضع فى كل رغيف جنيهاً ذهباً على سبيل الهدية والتذكار فإذا كل مدعو يقضم رغيفه فيستقبل جنيهاً من الذهب ، والذهب أغلى المعايير فى كل زمان ومكان ، ولاحظ الرجل أسارير مدعويه تنفرج فآمن أنه لاشك مشكور آخر الليل ، ولكنه سمع فى اليوم التالى نقداً عنيفاً على هديته فقد أجمع المدعوون على أن الرجل بخيل لأنه كان فى مقدوره وهو الغنى الواسع الثراء أن يضع فى كل رغيف جنيهين أو ثلاثة جنيهات ؟ ! . . .

***

قيل لنا أكثر من عام إن الحرب قد وضعت أوزارها وأن على ربات البيوت أن يقمن ميزانيتهن على أسس تتفق والسلام الذى أعلنوه ، ثم يمر عام فإذا الثياب تباع بضعفى ما كانت عليه الحرب وإذا الأطعمة ترتفع أثمانها مع أن القيادة الأمريكية أعلنت أن جنودها جلوا عن مصر ، وهم جنود مشهورون بتذوق الطعام والإسراف فى تناوله .. فمتر القماش الصوف بخمسة جنيهات وكانت البطاقات تفرض بيعه بجنيهين ولسنا ندرى حكمة لإلغاء البطاقات إلا إذا كانت الحكومة ترى التجار فقراء يستحقون عطفها فتأذن لهم أن يرفعوا أسعارهم إلى درجة من الهوس والجنون . . . ويخيل إلينا أن مصر لم يعد بها دجاج وإنما كثر حمامها فالبيضة لا تكاد تراها ومع ذلك فهى محتفظة بقيمتها الشرائية مع أن الذهب الذى من أجله تقوم الحروب نزلت سوقه فى كل مكان . . .

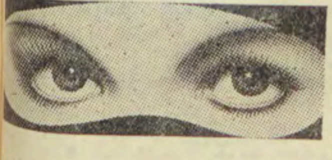
***

أذكر أنى مكثت فى باريس ثمانية شهور ، وبعد عودتى تذكرت أنى رأيت كل شىء فى باريس إلا شيئين ، الأولى أنى لم أشهد جنازة قط مع أن باريس تضم فى أعطافها أربعة ملايين ولا يمكن أن يمر يوم ولا يموت إنسان ، والشىء الثانى الذى لم يلفت نظرى أنى لم أسمع وأنا فى الطريق العام أو فى البيت أحداً يدير الراديو حتى ظننت فى أول الأمر أن الراديو مقصور على القهوات ودور اللهو وحدها ولكنهم فى بيوتهم يعشقون الراديو وإنما يديرونه لأنفسهم ، أما نحن فى مصر فنديرالراديو فى جميع الأوقات ، وصاحب الراديو يرى من العار أن يسمع وحده الراديو فيرفع صوته فى حدائق القبة حتى يسمعه سكان المعادى ! دون اعتبار إلى جار نائم أو مريض كأن ترخيص الراديو يعطى لهؤلاء السخفاء حقاً فى مضايقة الناس بدون سبب من الأسباب .

(. . .)

عيون ... وعيون ...

تختزن المرأة فى عينيها سحرها وجاذبيتها ولعل هذا سر اعتنائها بهما وحرصها على نضارتهما . وتجميل العيون محتاج إلى فن ودراية ، فما يليق للسمراء لا ينسجم مع الشقراء وما يناسب الصباح لا يتفق مع المساء ، فجربى نصائحنا فى هذا الموضوع . .



■ إذا خرجت فى الصباح ظللى جفنيك بلون رمادى يميل إلى الزرقة ورموشك بلون أسود أو أزرق غامق ، إنك بذلك لا تكسبين جمالا لعينيك فحسب بل تعطينهما سحراً يدنيك من إعجاب الناس . . ولم توجد بعد التى لاتهتم بإعجاب الناس .



■ وإذا خرجت بعد الظهر ضعى على جفنيك ظلاً بنياً وآخر بنفسجياً على الرموش .

فذلك لا يعنى سراً لعينيك يضاف إلى سرهما الأصيل بل يعنى أيضاً أنك ذواقة عارفة بأصول التواليت .



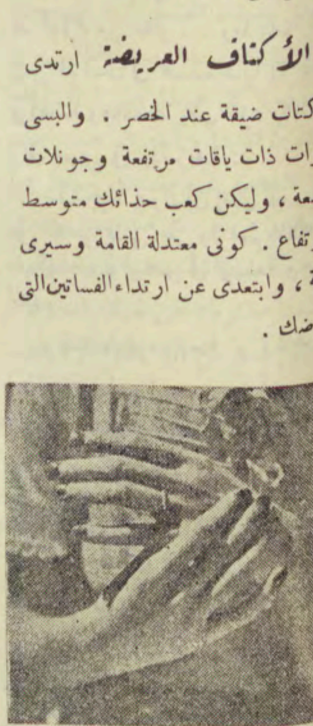
■ وإذا ذهبت لحفلة ساهرة ظللى جفنيك بأخضر برونزى ورموشك بلون أسود ولا بأس من توسيع العينين بقلم حواجب .

ثم احذرى أن تخطئى فى هذه الإرشادات فان الحفلات الساهرة أهم كثيراً من خروج الصباح أو بعد الظهر

إخفي عيوب جسمك

نفقات جراحة التجميل باهظة قد لا يستطيع تكاليفها إلا السيدات ذوات الثروات الضخمة . وقد فكرنا نحن فى طرق رخيصة جداً تمكن السيدة التى تشكو عيباً جسمياً من أن تخفيه أو تقلل من حدته .

الأكتاف العريضة ارتدى جاكتات ضيقة عند الخصر . والبسى بلوزات ذات ياقات مرتفعة وجونلات واسعة ، وليكن كعب حذائك متوسط الارتفاع . كونى معتدلة القامة وسيرى بخفة ، وابتعدى عن ارتداء الفساتين التى تعرضك .



اليدان الكبيرتان قلمى أظافرك على شكل اللوزة . لا تستعملى دهان الأظافر الفاتح . البسى خواتم كبيرة الحجم .

الفم الضيق عرضى شفتيك بأحمر الشفاه . وليكن أحمر الشفاه من لون الكرز . استعملى فى رسم الشفتين الريشة التى يستخدمها الرسام .

الأقدام الكبيرة لا تلبسى حذاء صغيراً . إن هذا العلاج لن يفيدك شيئاً . البسى الأحذية السبور ذات الكعوب الواطئة والألوان الغامقة .

الجذع القصير ارتدى بلوزات مقلمة بخطوط رأسية وتحزمى بأحزمة ضيقة . يجب ألا تنزل الجونيلة عن الركبتين . وليكن حذاؤك ذا كعب متوسط الارتفاع .

الأنف المقلوب الى أعلى استعملى كريماً فاتحاً ولامعاً . لا تضعى مساحيق على خديك . حاولى أن تظهرى شفتيك بقدر المستطاع حتى تجذبى الأنظار إليهما . إلبسى قبعات تظهر الوجه .

الجذع الطويل إلبسى بلوزات مقلمة بخطوط أفقية وارتدى ما استطعت أقمشة (إيكوسيه) . ارفعى حزامك وليكن كعب حذائك واطئاً . واختارى الألوان الغامقة لفساتينك ومعاطفك .

العنق الطويل استعملى كريماً غامقاً . ارتدى بلوزات ذات ياقات مرتفعة . إبعدى عن كل ما يكشف عنقك . إلبسى عقوداً ضخمة . أنزلى شعرك على رقبتك وعلقى فى أذنيك حلقاً مستديراً وكبيراً . زينى ياقة معطفك بالفراء .

الأنف الكبير ضعى عليه بودرة غامقة ، وليكن أحمر الخدين قريباً من الأنف . لتكن ابتسامتك عريضة لتلفت الأنظار إليها . اعملى «فرقاً» لشعرك فى النصف . واعملى بوكلات على الجانبين . إلبسى قبعات ذات حواف عريضة مثنية إلى الأمام .

الجبين العريض أوجدى تسريحة تخفى الجزء الزائد . إلبسى قبعات مسطحة . وارفعى حاجبيك بتقويسهما ما أمكن .

الآذان الصغيرة اخفى الجزء الأعلى من الأذن بخصلة من شعرك وعلقى حلقاً متدلياً فى الطرف الظاهر ، على ألا يكون حجم الحلق كبيراً .

الآذان الكبيرة يمكن تغطيتها بالشعر . وإذا كان أسفل الأذن كبيراً فغطيه بحلق كبير دقيق الصنع . والبسى قبعة تغطى رأسك جيداً .



لا تتبرمى بالتجارب ، فسوف تصلين إلى مرغوبك مهما يطل تعبك .

السيقان الرفيعة إلبسى جوارب سميكة ذات لون غامق . البسى السوكيت بعد لفه جيداً على بعضه ليخفى دقة الكاحل .



السيقان الغليظة احذرى أن تستعملى تلك الجوارب الحريرية التى تمتاز عن غيرها باللمعان الشديد فهى تظهر غلظة الساقين ثم عليك أن تطيلى جونيلاتك وفساتينك قليلاً . إلبسى كعباً عالياً وليكن حذاؤك غامقاً .

أسرار السعادة الزوجية

يحكى أن حكيما أنجب اثنى عشر فتاة ، تزوجن جميعاً وكن مضرب الأمثال لسعادتهن الزوجية ، وكان بينهن الجميلة وغير الجميلة .

وفى ذات يوم اجتمع بعض أهل القرية مع والد الفتيات وسألوه عن سر سعادة بناته جميعاً . قال : أمهن سر سعادتهن .

فقالوا : وكيف تكون « الحماة » سر السعادة الزوجية ! !

قال : الأم هى المدرسة التى تعد بناتها إعداداً صالحاً للحياة الزوجية ، وإذا ماتخرجن من مدرستها وتزوجن تركتهن وأزواجهن أحراراً حيث تبدأ صداقة الزوج . .

فسألوه وكيف يكون الإعداد الصالح للحياة الزوجية .

قال : بأن تكون الأم نموذجية أمام بناتها فيتطبعن بطباعها .

قالوا : وكيف تكون الأم النموذجية .

قال : هى الرزينة التى تبتسم ولا تضحك . . وإذا ضحكت اجتهدت ألا يصل صوتها إلى الجيران . وهى التى تحب المرح . . وتمزح مع صديقاتها ولكن فى احتشام وأدب . .

وهى أيضاً السيدة الكريمة . . الخجول . . التى تعتز بكرامتها . . الذكية الماهرة . . ولكن على شرط ألا تكون ماكرة . . تتحدث فى هدوء وتحاول ألا يعلو صوتها . . وإذا تحدثت اجتهدت أن يكون لحديثها السحر ، وإذا استمعت لحديث حاولت أن تفهم قبل أن ترد عليه وتعترض !

والزوجة النموذجية هى أيضاً ذات الشخصية التى تقدر المسئولية . . وتجبرك على احترامها .

هى النظيفة الماهرة فى رتق ملابس زوجها فلا تظهر الرتوق . . وإذا ظهرت كانت فناً جميلاً .

هى الطاهية الماهرة التى تحسن التصرف والإشراف على الخدم والطهاة .

هى التى تقدم لذيذ الطعام . . فى أناقة وإغراء وترتيب . . فمعدة الزوج « ترمومتر » الصحة والسعادة .

وثمة ميزة أخرى يجب توفرها . .

هى أن تستطيع أن تخلق رجلاً من لا شىء .

طيار

عباس محمد المسيرى

سكان المقاهى

مما يدعو إلى الأسف ، ويبعث على الدهش والاستغراب ، أن نجد المقاهى غاصة بالناس الذين لا هم لهم إلا القيل والقال والتحدث عن فلان وفلانة ، وغير ذلك مما يعد من سقط القول ، وينطوى تحت فضول الكلام .

ولست أدرى كيف يطيب لهؤلاء الناس الجلوس فى تلك الأماكن الصاخبة من الأصيل إلى منتصف الليل بعيدين عن أهلهم وأولادهم ؟

أليس عندهم شعور بالواجب نحو أسرهم ؟ أليس عندهم ضمير يحاسبهم على مايضيع من أعمارهم عبثاً ؟ أظن ، بل أعتقد ، أن أولئك الناس سواء أ كانوا موظفين أم طلبة أم أعيانا ، ليس لهم أمل فى الحياة يدفعهم إلى التفكير والعمل . فهم قانعون بما تدر عليهم وظائفهم من مال ، وبما ترك لهم آباؤهم من عقار . . وما علموا أن ليس للانسان فى هذه الدنيا إلا عمله وكفاحه وقيامه بما يجب عليه كانسان راق يعيش فى بيئة راقية .

لعلنا جميعاً ندرك أن إقبال المصريين على المقاهى ناشئ عن ولوعهم بالمظاهر الكذابة ، والتنافس فى الوجاهة وحب الظهور .

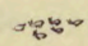
وتلك عادة مستهجنة ، وظاهرة اجتماعية خطيرة ، نرجو أن يقلع المصريون عنها ويتمسكوا بالواقع حتى لايقعوا هم وأولادهم فريسة لتلك المظاهر الخداعة فكثيراً ما نرى أفراداً من المصريين يجلسون فى المقاهى وينفقون بسخاء فى المشروبات المتنوعة كأنهم من أثرياء البلد وأعيانها ، والواقع أن هؤلاء مصابون بداء الكبرياء والعظمة إذ لو طفت فى بيوتهم لوجدتها شاكية باكية تندب حظها فى الحياة .

قد يحتج بعضهم بأن البيت المصرى لم يهيأ بعد ، ليكون مأوى صالحاً يأوى إليه الإنسان ، ويطمئن إليه بعد الفراغ من عمله . فهل حاول أحد من هؤلاء أن يعالج هذا النقص فى بيته حتى يطبع أفرادها بطابع خاص يكون أدعى إلى التناسب فى الأفكار والميول ، وأقرب إلى الألفة والاتحاد ؟ فلا نرى نفوراً بين أبناء البيت الواحد ، ولا نرى انقساما بين أفراد الأسرة الواحدة ، بل نرى تعاونا صادقا وحباً خالصاً يرفرف لواؤه بين سكان الوادى جميعاً .

عبد الرحمن طلب أبو صغير

فى دنيا الأحلام

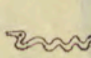
دنيا الأحلام جميلة زاهرة بأحداثها وحوادثها ... ينساب فيها العقل الباطن متحرراً من قيود الفكر والتقاليد فيختال زهواً وطرباً محققاً لما يتمنى وما يريد .. إنها دنيا قصيرة الأجل تتفتح بانطباق الجفنين وتنزوى بفتح العينين ... ولكنها مع ذلك دنيا جميلة بأحزانها وأفراحها ... وإلى القراء بعض الشرح والتفسير لما يراه الإنسان فى عالم الأحلام ..

النمل  رمز السعادة أما إذا حدث منه أذى دل ذلك على ضيق منتظر .

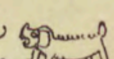
النسر  عند ما يحلق فى السماء يكون ذلك رمزاً لمجد قادم وعندما يهوى من العلياء يكون ذلك دليلاً على فشل أكيد .

الشجرة  تدل على كسب قريب والصفراء تدل على آمال ذابلة .

الورد  قطعه يشير إلى الفوز بثمار مجهود بذل ورؤيته تشير إلى قدوم أصدقاء أعزاء .

الثعبان  يشير إلى عدو يتحرش بك ويود إيذاءك .

الثعلب  رمز لإنسان يخادعك ويظهر لك غير مايبطن .

الكلب  رمز الوفاء والإخلاص والشخص الذى يتمثل فى صورته هو صديق وفى .

الحرائق  تدل على أخطار قد يجتازها الإنسان فينجو أو لا ينجو .

المنزل الجديد  رزق جديد ستتفتح لك آفاقه عن قريب .

القط  تشير إلى الخيانة والغدر والدهاء .

الغراب  يدل على مشاجرة وعراك بينك وبين أحد الأصدقاء .

فتيات حائرات

للأستاذ عبد القادر السماحي

إن تهافت السيدات على المنجمين يدل على نقص فى ذخيرتهن من قوة النفس لذلك يذهبن إلى الوهم ويستنمن إليه فيقصدن إلى المنجم لكى يتزودن بقدر جديد من الآمال والأوهام .

قالت لى مرة سيدة تمتاز برجاحة العقل وسداد الفكر : « المنجمون وقارئو الكف ومبينو الطالع من الورق ؟ كل هذا جميل ! إنى أدفع عشرين قرشاً ويأخذ الواحد منهم فى التحدث إلى خلال ساعة عن « نفسى » وعن كل ما يهمنى ويتصل بى . . . إن الأشخاص الذين يعرفون كيف يحدثونك عن نفسك نادرون . . وليس أمتع من أن يشعر المرء بأن هناك من يحاول قراءة خفاياه ! . . كم مرة خدعت عند ما كان يقال لى إننى محبوبة فى الوقت الذى لم أكن محبوبة إلا قليلا . . . ولكننى كنت أقضى برهة سعيدة أسترد فيها ثقتى بنفسى . . كثيراً ما تساعدنى هذه الثقة على مجابهة الحياة وصعابها . . »

ليس من بأس إذن فى استشارة من أسميهم « تجار الأمل » إذا اقتصر الأمر على ذلك . ولكن ينبغى ألا تنساق وراءهم حين يخلفون فى نفسك الفزع بل يجب أن يكون لديك قدر من الذكاء والتبصر والحذر لكى تصغى إليهم دون أن تنتابك الهواجس أو يستولى عليك القلق ، ودون أن تمضى تحت تأثير هؤلاء الناس فتصبحى فريسة لقوة إيحائهم التى يمكن أن تغدو خطرة . وهاهى قصة تؤيد ذلك : فقد قيل إن وسيطاً من أولئك الوسطاء تنبأ لطيار بأنه سيصاب فى حادث . فكان فى كل مرة يركب الطائرة يقول لنفسه رغماً عنه : « قد يكون ذلك اليوم ! » وفى أول مرة شعر بأن شيئاً ما لا يسير كما ينبغى ، لم يبذل أية محاولة وسقط . ولم يقتل لحسن الحظ ولكن عندما اختبرت الطائرة تبين أنه لم يكن هناك داع للحيرة والارتباك ، وأن الفزع وحده هو الذى كاد يسبب المأساة . .

فإذا قيل لك إنك ستتزوجين بينما أنت تترددين فى الزواج من أحد الرجال ، فقد تكون هذه النبوءة سبباً فى قبولك للزوج وأنت تعتقدين أنه القدر .

ولقد قال لى أحد المنجمين إنه لا ينبغى أن أتزوج فسيكون الزواج مصدر شقائى . . فهل أستمع إليه ؟ إنه على يقين بأن هذا القول لن يرضى الكثيرات ? ? !

ولقد رأيت عند المنجم فى نفس ذلك اليوم فتاة أراد أحد الشبان أن يخطبها لنفسه فأبت أن تعطى جواباً قبل أن تستشير المنجم !

يجب أن تعلمى أنه عندما يكون لدينا عقيدة قوية تضىء نفوسنا فإن سعادتنا فى يدنا وأنه يكفينا أن نختبر فضائلنا ورذائلنا لكى نتنبأ بما يخبئه لنا القدر . وهناك مثل قديم يؤكد أن « العاقل » سيد طالعه .

وإنه ليسرنى أن أدلى برأى أناتول فرانس فى المنجمين إذ قال فى قصة « الآلهة عطشى » : إن محترفى التنبؤ بالغيب خادعون ماكرون . ونحن نكرههم لكذبهم ولكن يجب أن يزيد كرهنا لهم إذا كانوا يعرفون المستقبل حقاً ، فإن حياة المرء تصبح غير محتملة إذا هو عرف ماسيحل به ، إذ أنه سيكشف عن آلام المستقبل ويتعذب منها قبل أن تحدث ، كما أنه لن يستمتع باللذات الحاضرة التى يعرف موعد نهايتها . ويقرر أناتول فرانس بعد ذلك أن الجهل بالأمور هو الشرط الأساسى للسعادة إذ أنه يملأ النفس بالهدوء والسكينة والطمأنينة .

نصائح ... فى الصميم

وجهك محتاج إلى :

(١) مساج .. فاعملى له مساجاً يومياً قبل النوم مراعية فى حركة يدك اتجاهات الأنسجة والعضلات .

(٢) نظافة . . فاغسليه يومياً بالماء الدافىء والصابون واغلى له حمام بخار كل أسبوع .

جسمك محتاج إلى :

(١) فيتامينات . . فأكثرى من تناول الخضروات والفاكهة .

(٢) رياضة .. أكثرى من المشى والحركة ومارسى التمرينات الرياضية التى تصلح ما بجسمك من عيوب .

أنت محتاجة إلى :

(١) النوم . . فنامى مبكراً واستيقظى على ألا تتجاوز فترة نومك ثمانى ساعات .

(٢) النزهة .. أكثرى من النزهة لكى تستمتعى بالهواء النقى .

عقلك محتاج إلى :

(١) معلومات . . فأكثرى من القراءة تتسع مداركك ويصقل ذهنك .

(٢) تمرين . . فلا تكونى راكدة الفكر بل حاولى تشغيل ذهنك ولو ساعة فى اليوم .



بنت
باترونات
١
٢
اختاري الموديل الملائم لك
وارسلي مقاساتك نرسل لك
فوراً الباترون مع الشرح الوافي
الثمن ٣٠ قرشا


النيل
٣
للشتاء
٤

غاية المرأة

كثير من الرجال ينكرون وجود المرأة وأثرها فى حياتهم عن جهل أو خطأ ، إذ أن لكل رجل أماً على الأقل وأ كثر من هؤلاء من لا يعرفون أن الرجل ليس للمرأة إلا وسيلة ، أما غايتها فهى الولد ، وهذه حقيقة يدركها النساء جميعاً بمجرد وصولهن إلى شاطئ الحياة الزوجية وبعد أن يفقن من دوار بحر الحياة الماضية ، وإن المرأة لتقاسى كثيراً فى سبيل هذه الحياة ، وقد يكون من العسير جداً أن تروى لنا أيهن شيئاً مما فعلت فى هذا السبيل ، ولكنى أستطيع أن أذكر شيئاً مما حدث منذ أعوام لفتاة كانت كل من بقى بالقسم الداخلى باحدى مدارس الصعيد الأوسط عقب أن انفصم ما كان بينها وبين من كان معقد أملها الحلو وأمنيتها العذبة الخالدة ... لم تحدثنا عنه قط رغم أنها كانت تزين أصبعها بخاتم الخطوبة ، ولكنى لاحظت أول يوم خلا فيه أصبعها من هذا الخاتم السحرى أجفانها متورمة من دموع مذروفة لم يرها أحد قط ، وبعد أيام زارتنا إحدى قريباتها وكانت سيدة فاضلة تعطف عليها وتحبها ، وكنا نحترمها ونجلس إليها لنرقب فى ملامحها روائع ما تفعل الحياة الفاضلة فى كيان سيدة تعيش شريفة طاهرة ، فما تعرف كيف تغض الطرف خجلاً أو تطرق الرأس حياء أو خزياً وعاراً .. وكان يخيل إلى أن جبينها يتوجه سرور لم يأتها من هذا العالم بل نزل عليها من السماء وأنها ستعود بهذا السرور كاملاً إلى الله بالرغم من الناس ... وظللنا نواسى الفتاة وهى صامتة ساكنة حتى انفجرت ضاحكة ، وانهمر الدمع على خديها واستمر طويلاً ، وكم تمنيت لو أعددت فى هذه اللحظة ما أسالت هاتان العينان من قطرات أثملتها حتى صارت كأنها لا تعى .. وأخيراً تكلمت فكان فى صوتها الحزين ما ينطق بأن من العواطف التى تختلج فى النفس ما هو أعظم حرمة من أن يكون عرضة لعيون الناس فأدركنا أنه مرح الطفولة قد طغت عليه أحزان الشباب وأن غريزة المرأة قد استيقظت فى أعماق نفس الفتاة. وأردنا أن نعرف حقيقة شعورها نحو هاجرها ، وكنا نعلم أن من يتحدث عن الغرام فقد كاشف من يحدثه بغرامه ، فذكرنا الحب عرضاً فى الحديث ، فبان على وجهها التجهم والألم واقتضبت كلامها وانتقلت إلى موضوع آخر فوثقنا بأن الحب قد قبض على مشاعرها وتزايد ولكنها استحيت فوجمت لاتبدى ولا تعيد ، فما وجدنا شيئاً نقوله أو نفعله بعد ذلك .

.. وأخيراً تركت المدرسة .. ومرت أعوام وأعوام وكانت المصادفة وحدها هى التى جمعتنى بها منذ أيام أثناء سفرى لبعض شئونى ، وكان معها غلام يداعب طفلا فلما سلمت عليها خيل إلى أنها لم تنس أنها هى هذه التلميذة اللطيفة وأنا مدرستها ، ولست أدرى كيف كنت حينئذ فى نظرها وأخيراً أعلمتنى بأن والد الطفلين هو نفسه ذلك الذى كانوا يريدون لها أن تهجره وتنساه . ثم تأملت طويلا فى غلامها الجميل ونظرت إلى باسمة وقالت :

— كل شىء فى الرجل يدل على أن فى أعماقه طفلا كهذا يتوق إلى اللعب وإلى الحياة ، والمرأة تفهم الطفل أسرع مما تفهم الرجل ، فإذا استطاعت أن تكتشف الطفل وميوله فى رجلها وتفهمه وتهيئ له وسائل الراحة وتعد نفسها لكى تكون له لعبة طاهرة كالماس تشع منها فضائل العالم المنتظر صارت علاقتهما مشعلا ينير مسالك الرقى والسمو والاعتلاء ، لا تفاهماً بين إحساس حيوانين ، فان هذه الرابطة المقدسة التى تشد الأزواج بقيود أمتن من الحديد ، أحلى وأثمن من أن تنفصم عراها لجهل فى معالجة النفوس. والحياة مليئة بالمرارة بل قد تكون منبع المرارة ، فلا ينبغى أن نتسلى بأن نقطر السم فيها ، بينما نستطيع أن نجعلها عذبة ولو أحياناً .. وهى بعد تضحية مستمرة فى سبيل عيش مستقر. وهى أيضاً ليست سيئة إلى هذا الحد الذى يصوره لنا المتشائمون ، وإلا فلماذا بالله لا يهجرها أولئك الذين يلعنونها فيريحون ويستريحون ... قتل الإنسان ما أكفره .. إنه يجزى الإحسان بالإساءة .. أفما يكفيه من دنياه قلب امرأة .. وطفل جميل ..!؟

«المنيا» زينب فهمى

بين الخطيبين

قال صاحبى ، وقد انفصمت خطبته ، قولا أدهشنى أن يصدر عن خطيب لم يوفق إلى خطبته ، فقد عودتنا بعض الأسر المصرية أن تسىء إلى الخطيب السابق أو الخطيبة السابقة إذا لم توفق الخطبة أو ينزل أحد الطرفين عند رغبات الطرف الثانى ، مهما يكن فيها عادة من سخف كثير .

قال صاحبى : لقد انفصمت خطبتنا ، وليس معنى هذا أننى لن أصلح زوجاً أو لن تصلح هى زوجة ، بل كل ما فى الموضوع ، كما يقول أهل المنطق والكلام ، أنها لا تصلح لى وأنا لا أصلح لها ، وكلانا يجد عيشة هنيئة فى رحاب آخر ، فغداً أتزوج أنا من فتاة تفهمنى وتقدر كفايتى وعلمى فأعيش سعيداً العمر كله إذا كان للعمر بقية ، وهى كذلك ربما يلين لها الزمن كما أرجو أن يلين لى ويقوم عشها على الوضع الذى أرجوه لعشى .

قلت لصاحبى : لو أن الزواج فى مصر قام على هذا المنطق البديع لخلت بيوتنا من كلام كثير لا ينبغى أن يقال كلما عقدت خطبة أو انفصمت أو كلما تم زواج أو حدث طلاق ... لله در صاحبى لقد كان كريماً ، وإنى لأرجو أن يكون مثالاً لكل خطيب ، فهو مثال طيب فى كثير من جوانب نفسه .

(...)

خواطر جائع

آه إنى فارغ الجيب، فارغ الجوف لا أملك سوى الهواء والجوع.

وما الجوع إلا هواء يجرى فى داخلى، ويمر على معدتى، فتنقبض وهذه تحسبه طعاماً فتوجعها الحقيقة وهنا يتسبب الألم العنيف .. ألا تباً للمجتمع القاسى، الذى يتركنى وحيداً هكذا. أعانى وأتوجع..آه إنى أشتم رائحة «طعمية» فواحة.. أوه..وأتصور الزيت وهو يسخن، والعجين الأخضر يلقى عليه .. فيحدث صوتاً كاللسعة .. فيحمر العجين المسكين متضرجاً بدمائه.. فتأتى اليد ، فتخرجها ، أقراصاً بلافظ لتضعها فى طبق أمام الآكل.. وبجانبه الأخضر والأحمر من المشهيات ثم رغيف العيش .. المتسع ..!! — واحسرتاه على الماضى حينما كنا نبتاع بقرش رغيفين !! واحسرتاه !. واحسرتاه !!

وهنا أغمى على البائس الجوعان ..

لبيب معوض

حركات الجمال

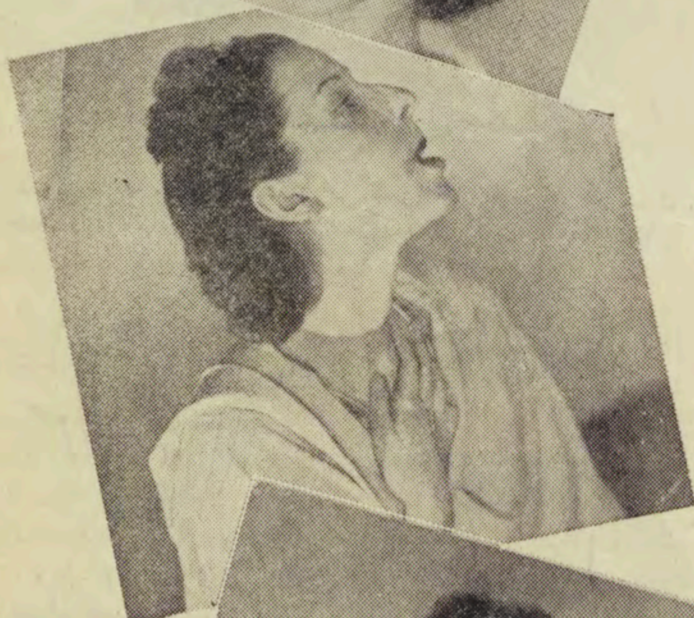




لتقوية أسفل الخدين وعضلات الفكين تثاءبى وافتحى فمك جيداً . والآن قدمى فكك الأسفل كمن يريد أن يفترس شيئاً . ارفعيه إلى أعلى ببطء ، واقفلى فمك .



يفيد الضحك الخدين ويقويهما . ارمى قليلا ركنى عينيك بأطراف أصابعك أثناء قيامك بهذا التمرين . افتحى فمك بالعرض وابقى على هذه الحال نصف دقيقة .

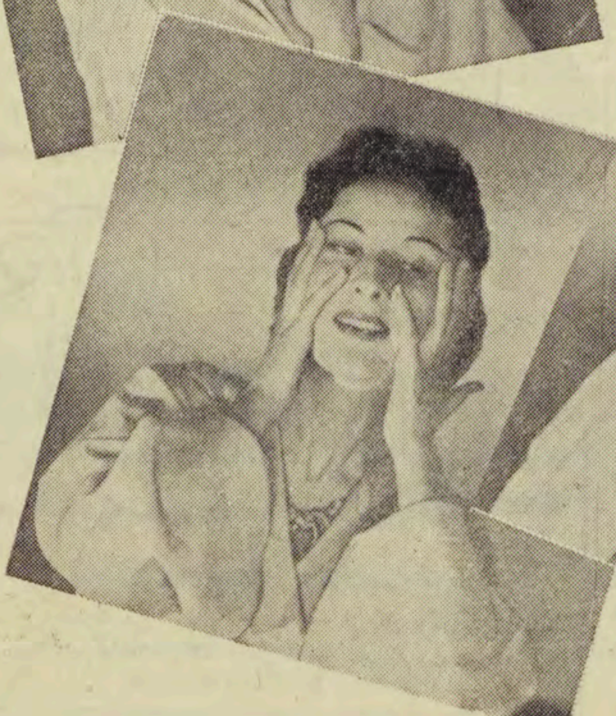


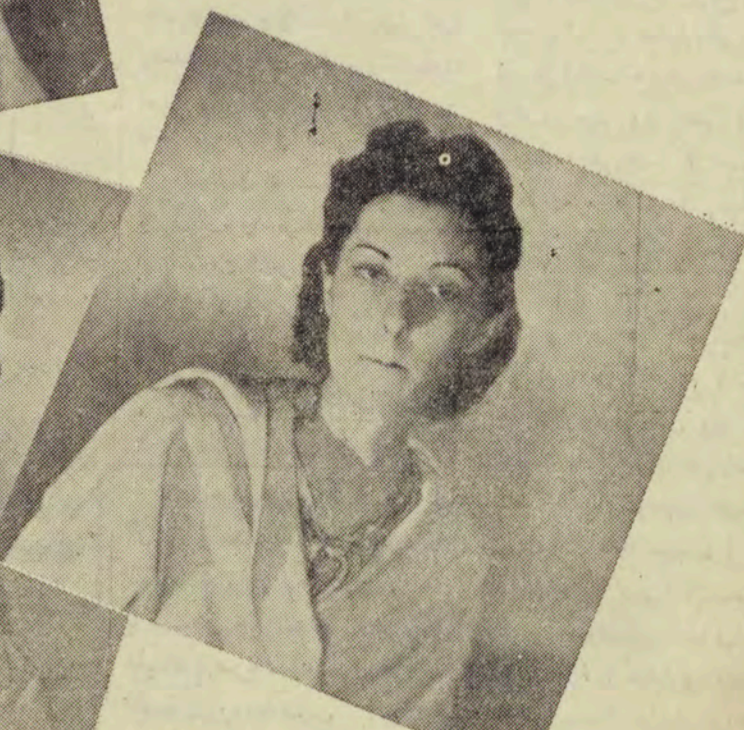


لمعالجة التجاعيد التى تظهر بين الأذن والفم ، اقفلى فمك جيداً على شكل ٥ ثم أدخلى الشفتين داخل فمك ثم أخرجيهما وهكذا .



لكى تمنعى التجاعيد من أن تجتاح جبينك وصدغيك حركى أذنيك . قطبى ببطء عضلات الجبين والرقبة . أعيدى هذا التمرين عدة مرات تتمكنى بعد ذلك من تحريك أذنيك







كيف تصففين شعرك

تقدم لك طريقة مبتكرة تمكنك من عمل التسريحة العالية حتى ولو كان شعرك قصيراً وتمتاز بأنها تلائم كل وجه ولا تقتضى كغيرها أن يكون العنق رفيعاً ممشوقا .



١ — ارفعى شعرك من الخلف وثبتى أطرافه بأمشاط صغيرة .



٣ — تجمع أطراف الشعر وتلف على هيئة بوكلات فى أعلى الرأس .



٢ — ارفعى شعرك من الجنبين واعمليه على هيئة رولوهات متضادة



٤ — لفى كل بوكل على أصابعك على النحو المبين بالرسم .

نتيجة استفتاء العدد الماضى

أيهما أتزوج

لم نكن نتوقع أن تنال مسابقة الاستفتاء « أيهما أتزوج ؟ » كل هذا النجاح .

وقد فازت بالجائزة الأولى الآنسة زيزيت ١ شارع حشمت باشا بالزمالك إذ كتبت :

« إن الزواج شركة منذ آدم وحواء ينبغى أن يستوى فيها الزوجان على السواء ، وقد عاشت حواء تقاسم زوجها نعمة الجنان ثم قاسمته فيما بعد شرور الحياة الدنيا ، وقد كان تقارب سنيهما — إذا قيسا بالعمر الذى عاشاه — مبرراً لهذا الحب الذى سيطر على قلبيهما شابين ومضى معهما إلى يوم الدين . . .

والشركة لا تكون إلا بين شريكين متكافئين ، ومقياسها فى الزواج تقارب السن وتدانى الروح وتجاوب المزاج ، وهذا معدوم بين شابة وكهل مهما يحمل إليها من متاع الدنيا ولو كان ملك نوح ، والإنسان يعيش مرة واحدة فحرام أن نقطع من سعادتنا نصفها إذا كان فى مقدورنا أن نبقى عليها جميعاً .

أنسيتا أن الله سبحانه وتعالى جعل بين أكبرنا وأصغرنا أسبوعاً يوم رسم الدنيا وبعث الناس ؟ فكيف نجعل بين القلبين شوطاً مداه آلاف الأسابيع ؟ ! »

وفازت بالجائزة الثانية السيدة « ن . لطفى » بأسيوط إذ قالت :

« إن جوابى على سؤالك ياسيدتى هو أن شيئاً واحداً فى العالم يستطيع أن يمنحك السعادة ! ذلك هو الحب ، الحب يا سيدتى هو العنصر السحرى فى الحياة البشرية ، إنه يحول صحراءها المجدبة إلى روضة غناء .

إن قبلة دافئة أو كلمة حب رقيقة تسمعينها من فم زوجك الشاب تنسيك كل متاعبك المنزلية وتحملك إلى آفاق من السعادة لا نهاية لها .

وحين يتقدم الرجل للزواج بعد الأربعين يكون كجواد السباق الذى جرى حتى نهاية الشوط ثم سار مطأطئ الرأس يلتمس الراحة والغذاء .

لقد متع نفسه بكل ما تشتهى فلما مل السهر وأضناه التعب راح يبحث عن العش الهادئ والطائر الوديع الذى يسهر على راحته ويعنى به فى كهولته . أرجو أن تفكرى ياسيدتى فيما تكون عليه حالتك مع هذا الزوج بعد عشر سنوات ، وهذه مدة تعتبر قصيرة فى عمر الزواج كما تعلمين ؟ بماذا تجيبين طفلك فى بساطة « ليه شعر بابا أبيض وشعرنا اسود ؟ » أو « إشمعنى بابا كل ليلة يخلع أسنانه كلها من غير ما توجعه وأنا لما أخلع واحدة توجعنى ؟ » أو عندما ينظر فى حسرة إلى جاركم الشاب وهو يداعب أطفاله ويجرى معهم ويؤرجحهم فى الهواء بذراعيه القويتين ! كل هذه أشياء تهبط بترمومتر السعادة الزوجية عشرات الدرجات وتجعل القلب الذى تجاهلت همساته يجأر بالشكوى مطالباً بحقه فى الحب والحياة . فلا تخالفى سنة الكون وتأكدى أن الانسجام لا يكون إلا بين متقاربين فى السن واذكرى أن الخطيب الكهل كان فتى يافعاً يبادل بنات الجيران عواطف الشباب بينما كنت أنت طفلة صغيرة فى لفافتك البيضاء . ألا ترين أننا نبتسم عند ما الشمس تشرق ونودعها فى الغروب بنظرة فاترة ؟ فاختارى الشباب ، ولا شئ يسعدك غير الحب والشباب » .

انقذى جمالك

للدكتور حسن سيف النصر



لاشك أن فن التجميل قد احتل رأس القائمة أو مكان الصدارة فى الموضوعات التى يتناولها الأطباء بالبحث والعناية والتحليل . فكما أن هناك اختصاصاً فى أمراض القلب والصدر كذلك هناك اختصاص فى فن الزينة والجمال . فقد عبثت بهذا الفن يد ماكرة ماهرة وأشاعت سحرها بين الناس مرة بالإعلان وأخرى بالإغراء فهذا (كريم) الصباح وذاك دهان المساء . . وهذا منقذ لجمالك وذاك باعث لوجهك روح النضارة والشباب !

وليس يهمنى فى كل هذا إلا أن نفهم أن لكل وجه طبيعة خاصة قد لا تكون موجودة فى الوجه الآخر . فما ينبغى أن نضعه على الوجه هناك قد لا يطيقه الجلد هنا .

فهذا الوجه اللامع المغطى بطبقة رقيقة من الزيت ذات المسام المفتوحة أو مايسمونه (بالوجه الزيتى) . . مامعناه ؟ معناه أن الغدد الدهنية الموجودة تحت الجلد قد تضخمت وازداد عملها فأفرغت مافى جوفها على الوجه فازداد لمانه واتسعت مسام هذه الغدد فيه . . وما مصيره ؟ هذا الزيت المتدفق على الجلد غذاء فاخر للميكروبات . . فتنمو وتكثر وتسبب الحبوب والبثور والدمامل . . وحب الشباب . وهل هناك صلة بين هذا الوجه اللامع والصحة العامة ؟ قد يكون هناك اضطراب فى الدور الشهرى وضعف فى جهاز الهضم . . وكثرة الحلوى والجاتوه والشوكلاته وفقر الدم وما علاجه ؟ غسيل الوجه يومياً بالماء والصابون والامتناع بأى ثمن عن وضع الزيوت على الوجه و ٢ ٪ كبريت (*Sulphur ppt*) فى محلول الكلامينا . . وإزالة الدهن بماء الكولونيا والاسيتون . . والأشعة البنفسجية . . وما هذا الوجه المصاب بحمرة صارخة واتساع فى الشرايين ؟

إنه (الوجه الوردى) . . وما معناه ؟ معناه إن شرايين الوجه فقدت السيطرة عليها فاتسعت فالتهب الوجه احمراراً . . وما أسبابه ؟ حالة عصبية والتهاب فى المعدة واضطراب فى وظيفة الرحم والمبيض . . وما مداه ؟ التهاب واحمرار فى الأنف أو مايسمونه الأنف الأحمر وظهور الحبوب والدمامل الصغيرة والتهاب العين وما علاجه : الامتناع عن الماء والصابون . ومحلول الكلامينا وأشعة إكس وعلاج المعدة والرحم .

وما هذا الوجه الجاف المصاب بقشرة رقيقة صفراء وأكلان ؟ إنها إكزيما الوجه . وماعلاجها : الامتناع عن الماء والصابون والابتعاد عن وسائل التجميل وخاصة الزيتية منها واستشيرى طبيبك .

وما هذه الشفة الملتهبة المتورمة المغطاة بسائل لزج . . ؟ إنها التهاب الشفايف أو (إكزيما الشفايف) . . وما أسبابها ؟ نقص فى فيتامين ب واحمرار الشفايف ما علاجها ؟ الامتناع عن هذا النوع من أحمر الشفايف الذى سبب لك هذه المتاعب واستردى نوعك القديم . . وتغذية كافية . . وابتعدى عن الرجيم الخاص وتمتعى بغذاء كامل .

وما هذه الجفون الوارمة الحمراء التى تسبب ألماً وهرشاً ؟ إنها أكزيما الجفون . . وما أسبابها ؟ بودرة الوجه والعطور والرميل . . فاحذريهما !

وما هذه الجبهة اللامعة الحمراء المحتوية على حبوب صغيرة بعضها حمراء والأخرى سوداء ؟ إنها جبهة زيتية وما معناها ؟ معناها أن زيت الشعر يوضع على الشعر بكثرة فيسيل على الجبهة فتلتهب فتحدث هذه الحبوب . وما علاجها ؟ الامتناع عن زيت الشعر . وما هذه البقع السوداء الكبيرة التى تغطى وجهك ؟ هل أنت حامل ياسيدتى ؟ هذا كلف الحمل . ! استشيرى طبيبك . وما هذا الوجه الفياض بالشباب الطافح بالجمال الممتلئ صحة ونضارة وسحراً ؟ إنه الوجه الطبيعى الرائع . . وكيف تحتفظين بحيويته ونضارته ؟ اغسليه كل يوم بصابون طبى مطهر وامسحيه بماء الكولونيا مخلوطاً بالاسيتون وماء الورد وقللى من المساحيق والأصباغ . . وتعلمى فن الرياضة . . وحاذرى من زيوت التجميل واجعلى صحتك العامة هدفك العظيم .

بذلك تنقذين جمالك وتصونى شبابك . ولو إلى حين !

حب الشباب

للدكتور عبد الغفار الشرقاوي

هو مرض مزمن يصيب الغدد الدهنية فى الوجه ويوجد بعض الأوقات فى الصدر والظهر ويتكون من حبوب قد تتقيح مع وجود رؤوس سوداء بها — وهو يحدث قرب سن البلوغ وقد تكون الإصابة بسيطة والحبوب سطحية أو شديدة والحبوب عميقة فى الجلد وهذا النوع الأخير عندما يتقيح يترك حفراً فى الوجه لا سبيل إلى شفائها .

وحب الشباب مرض عنيد فى علاجه كثير النكسات ولذا يجب الاهتمام به وعدم تركه حتى تسبب الحبوب إلتهابات وتقيحات يصعب معها مجانبة الحفر التى كثيراً ما تكون أثراً من آثار هذا المرض وقد يختفى حب الشباب نهائياً عند سن الخامسة والعشرين ولكن كثيراً ما يبقى إلى ما بعد هذا السن .

وسبب المرض ميكروب خاص أمكن اكتشافه ولكن لابد من عوامل تساعد على حدوث هذا المرض وهى نفس العوامل التى تساعد على نشاط الغدد الدهنية . ويلاحظ الإنسان أحياناً ظهور حب الشباب فى أكثر أفراد العائلة الواحدة مما يدعو إلى الظن بأنه مرض وراثى أو مرض معد كالحميات وخلافها ولكنه غير ذلك وكل ما هنالك أن العوامل التى تساعد على حدوث المرض كثيراً ما تكون وراثية . ويلاحظ أن المرض بحب الشباب كثيراً ما يكون فى مصابين بإمساك أو ضعف فى الشهية أو فقر دم أو إضطرابات فى الطمث أو عندهم بؤرة متقيحة بجسمهم كالأسنان أو اللوز أو خلافهما ولا يمكن للمريض أن يشفى من حالته قبل أن يشفى من هذه الأمراض اللازمة لحب الشباب كما أن تناول المواد الدهنية والنشوية بكثرة هى من ضمن العوامل الفعالة فى حدوث المرض .

العلاج

سأتكلم هنا عن العلاج من ناحية المريض أما ما يقوم به الطبيب فليس هنا مكانه .

١ — يجب على المريض أن يتجنب محاولة عصر الحبوب لأن هذا سيزيد من التهابها ويزيد تشويه الوجه أثناء العلاج وبعده .

٢ — يغسل الوجه بماء دافىء — وليس ساخناً — ويستعمل الصابون ويكون الغسيل برفق ولين ولا يعمل أى تدليك .

٣ — لا يستعمل أى كريم أو مرهم للوجه ويجب أن يلاحظ أن وضع فازلين فى الشعر فقط لا يمنع نزول هذا الفازلين على الوجه لذا يجب الامتناع عنه .

٤ — يجوز عمل تواليت للوجه على أن يستعمل فى ذلك بودرة خفـ[يفة] مع استعمال أحمر الشفاه وأحمر الخدود على ألا يكون مخلوطاً بمواد دهنية . وذلك إذا كان حب الشباب عند (السيدات) .

٥ — يجب على المريض أن يمتنع عن أكل اللبن والقشدة والزبدة ولحم الخنزير ولحم الضأن والأوز والبسكويت والجاتوه والشيكولاته وجوز الهند والجوز واللوز والأسماك المملحة كالفسيخ والسردين والتونة — والمخ والبيض وشرب الكاكاو ويكثر من أكل الخضروات والفواكه الطازجة .

٦ — يجب أن يمتنع عن مزاولة الألعاب الرياضية العنيفة التى تسبب كثيراً من العرق كما يجب أن ينال قسطه من الراحة والنوم .

ويحسن علاج الحالة وإطاعة أوامر الطبيب يشفى المريض نهائياً ولا يبقى عنده آثار بالوجه على أن بعض الحالات مهما يبذل فيها من مجهود لا يمكن تلافى الحفر التى يتركها المرض ولا يمكن معالجتها .

المرأة الأندونيسية

لاتقل نهضة المرأة الأندونيسية عن نهضات نساء الشرق كله ، بل هى تتمتع فى بلادها بحقوق أوسع وتبسط سلطانها ونشاطها بقوة أعظم . فاليوم وزيرة للشؤون الاجتماعية فى الوزارة الحالية ، هى السيدة مارية ألفة التى رأست أشهر الجمعيات النسائية السياسية وهى « جمعية المرأة الأندونيسية » والتى مثلت المرأة فى مجلس الأمة ، كما تمثلها اليوم فى اللجنة الوطنية .

وفى محيط النشاط الاجتماعى تألفت جمعيات نسائية عديدة أهمها « الجمعية العائشية » وهى تقوم بإدارة الكثير من رياض الأطفال والمدارس الابتدائية ولها مستشفيات وملاجىء الأيتام ولها أكثر من ألفى فرع فى جميع أنحاء أندونيسيا .

على أن الناحية التى تبرز شخصية المرأة الأندونيسية بشكل أروع ، هى الناحية السياسية ، إذ هناك زعيمات عديدات سجلن فى التاريخ شجاعة وتضحية عظيمتين أذكر منهن « رسونة إسماعيل » التى سجنتها السلطات الهولندية سنتين وأربعة أشهر ، وبعد خروجها نفيت إلى سومطرا الشرقية حتى نشوب الحرب فى الشرق الأقصى وقد قالت وهى تخاطب الرجال « إن تخافوا دعونا نلبس ملابس الرجال » ... كما سجنت مراراً « ترى مورنى » إحدى زعيمات الحزب الاشتراكى ووضعت مولوداً وهى نزيلة السجن . ومما يثير إعجابنا زوجة « تنكو عمر » التى خلفته فى قيادة جيشه فى شمال سومطرا بعد أن خر صريعاً فى ميدان الجهاد .

خديجة السقاف



١ — إثنى طول القماش إلى نصفين وثبتى عليه أجزاء الباترون جميعهـا بالدبابيس



٢ — علمى بالماركة حول الباترون وتأكدى من وضوح الخطوط التى رسمتها



٣ — قصى حول كل جزء على حدة مع ترك ٣ سنتمتر للخياطة . علمى نصف الظهر



٤ — افصلى بعد ذلك السراجة من بعضها وقصى السراجة فى النصف فتظهر على الجهتين



٥ — علمى حول الباطو دائرة الكم بالخيـط بعـد البروفة قبل رفع الدبابيس

خياطة وباترون

أقبل الشتاء فكيف تتخيرين ملابسه ؟

هذه إحدى القطع التى ترحب بها كل سـيدة أنيقة فى فصل الشتاء ، وهى ليست قطعة بعيدة المنال بل هى ثوب فى مقدور كل إنسان أن يحصل عليه بسهولة . إنها جاكيت من الجرسيه تستطيع السيدات المدبرات أن يحصلن عليها دون تكاليف الخائطة ، وذلك باتباع الطرق التى تبينهـا لنا الصور المنشورة مع هذا الكلام .



وهى جاكيت تستعمل وحـدها للتدفئة إذا كان الجو صحواً فى الشتاء وما أكثر جونا الصحو فى هـذا الفصل ، وبذلك عليك أن تستغنى عن البالطو فى أكثر الأوقات وإن كنا ننصح أن تحملى معك البالطو فى الليل أيضا وهو لايتنافر مع هذه الجاكيت من حيث الأناقة المطلوبة .



٦ — أدخلى الكمين فى بعضهما الوجه على الوجه



٧ — اشبكى هذه العلامات على الدبابيس حول دائرة الباط



٨ — سرجى بالخيـط على الدبابيس التى وضعتهـا وكذا الخطوط الصـغيرة ثم إفصلى السراجة عن بعضها



٩ — إبدئى فى التنبيت بعد سراجة الأكتاف والجناب والأجزاء المراد تنبيتها بدقة وعناية وحذر



١٠ — ركبى الكم على العلامات التى وضعتها مع وضع العلامات الصغيرة واحدة مع الأخرى كما يبدو فى الصورة



١١ — سرجى بونده مقدار ٥ سم حول الجاكتة مع ملاحظـة أن بوندة حول الرقبة تـكون وحدها



١٢ — بعد تركيب البونده ركبى الحـزام فى الخلف ثم الجيوب وابدئى بعمل العروة والسرفيليه من الداخل

الوصايا العشر لربات المنازل

أولا : لا تفقدى شيئاً إحتفظى بكل شيء. يمكن أن تحتاجى له فى يوم من الأيام مثل الخيط ، المصيص ، الورق ، الجرائد ، الزجاجات الفارغة ، السدادات الفلين إلخ . . .

ثانياً : إبتعدى عن المصروفات التى لا فائدة منها قبل أن تخرجى من المنزل اكتبى على ورقة أسماء الأشياء التى ستشترينها واجمعى تلك التى يمكن شراؤها من مكان واحد حتى توفرى على نفسك مشقة ومصروفات الانتقال إلى هذا المكان أكثر من مرة واحدة كما يحدث عادة لأغلب ربات المنازل . إفحصى بإمعان قائمة الأطعمة التى سوف تحضرينها وحاولى إن استطعت الاقتصاد فيها بأن تحلى محلها أطعمة لها نفس الفائدة الغذائية وأقل ثمناً منها . فإنه يمكن الاستغناء عن اللحم والبيض من حين إلى آخر إذا استعضت عنهما بمواد أخرى مغذية . قومى بنفسك لشراء حوائج المنزل المهمة . لا تطبخى إلا الكمية التى تكفى أسرتك حتى لا تضطرى إلى إلقاء ما يتبقى منها فى صفيحة القمامة أو الاحتفاظ بها للغد

ثالثاً : يجب أن يكون لكل شيء مكانه المخصص ضعى نظاماً لمنزلك ولا تحاولى أن تحيدى عنه مهما كانت الأسباب . فإذا استعملت أى شيء أعيديه إلى مكانه الذى خصصته له وبذا توفرين على نفسك وقتاً ومجهوداً أنت فى حاجة لهما . ثبتى على كل رف من رفوف المطبخ قائمة بالأشياء التى يحتويها . إلصقى بطاقة على كل علبة فى المطبخ حتى لا تضطرى إلى فتحها لمعرفة ماتحتويه إستعملى «البرطمانات» الزجاجية فهى أفضل من غيرها .

رابعاً : لا تنتظرى إلى آخر دقيقة لتمونى منزلك قد يحدث أن ينفد صنف من الأصناف فتضطرى إلى شرائه على وجه السرعة وأنت تعلمين أن العجلة من الشيطان . تدبرى الأمر وجددى كل ما أنت فى حاجة اليه قبل نفاده . ونحن نشير عليك أن تحتفظى بدفتر صغير تقيدين فيه مقادير الأشياء التى استهلكت لتشترى غيرها فى الوقت المناسب .

إحتفظى فى خزانة صغيرة بكل ما تحتاجين إليه على وجه السرعة مثل الكحول النقى ، صبغة اليود ، ماء البوريك (٣٠ جرام فى اللتر لمعالجة الحروق والرضوض) ، قطن معقم ، لفائف للتضميد ، بنزين ، أمونياك ، تربنتين ، خرق نظيفة ، قطع من الفانيلة ، وورق نشاف . وهذه الأشياء الستة الأخيرة ضرورية لإزالة البقع التى لو تركت وقتاً طويلا استحالت إزالتها .

خامساً : كونى نظيفة ونظامية

حاولى ألا تتسخ الأدوات التى تستعملينها فى المطبخ حتى لا تكلفى نفسك عناء تنظيفها وغسلها ، فى وقت أنت أحق به . لا تلقى بفضلات الخضروات على الأرض بل اجمعيها فى ورقة من أوراق الجرائد ثم ضعيها فى صفيحة القمامات ، كذلك لا تلقى على الأرض وأنت تخيطين بقصاصات القماش وخيط السراجة واحذرى من رمى الإبر والدبابيس على السجادة فإنه يصعب عليك بعد ذلك البحث عنها بين وبر السجادة والتقاطها .

سادساً : يجب أن تحددى لكل عمل الوقت الذى سيستغرقه

لا تبدئى أى عمل قبل أن تكونى واثقة من أنك ستستطيعين إنهاءه . هناك بلا شك ظروف قد تعطلك قليلا ولكن هذه ليست قاعدة . لا تأتى بحركات لا فائدة منها . ضعى كل ما تحتاجينه أمامك لتوفرى على نفسك مهمة إحضاره . إستعملى يديك الإثنتين ودربى نفسك على الأعمال التى تقومين بها . استعملى عقلك وذكاءك .

سابعاً : خصصى زمناً لكل عمل من أعمال المنزل لكى تستفيدى من وقتك إتبعى نفس الطريقة التى تكونين قد وضعتها لتنظيف المنزل أو لإعداد الطعام . خصصى يوم الاثنين مثلا لتنظيف الباركيه وتلميعه ، ويوم الثلاثاء للغسيل وهكذا . . . فيكون لكل يوم عمل خاص به . وبذا يسهل عليك العمل فتقومين به دون أدنى عناء .

ثامناً : لا تبذلى مجهوداً لا فائدة منه قبل أن تبدئى عملا من الأعمال أعدى كل ما يلزمك لإنجازه بالقرب منك حتى لا تضطرى إلى الانتقال كلما احتجت إلى شيء . ضعى أدوات المطبخ فى المكان الذى تستعمل فيه . قللى ما استطعت من عدد خطواتك ، فإذا أردت مثلا إعداد المائدة ضعى الصحون والملاعق والشوك الخ . . فى صنية وانقليها كلها إلى حجرة المائدة . إتبعى نفس الطريقة لإعادة أدوات المائدة إلى المطبخ .

تاسعاً : لا تظلى واقفة ، إجلسى كلما كان فى إمكانك الجلوس

إذا وضعت ما أنت فى حاجة إليه على منضدة غير مرتفعة أمكنك أن تعملى وأنت جالسة على كرسى فتوفرى على نفسك مجهوداً ضائعاً . ويمكنك وأنت جالسة أن تجففى الصحون والملاعق وتقشرى الخضار وتعدى الحلوى والكعك .

عاشراً : إعتبرى المنزل كمصنع

يجب أن تخصصى لكل شخص بالمنزل عمله وأن تعدى كشفاً بعدد البياضات والملابس الداخلية والصحون والملاعق والشوك والسكاكين وما إليها . خصصى ملفاً (دوسيه) لكل باب . فيكون لديك ملف للمطبخ وما فيه وللخياطة إلخ . . . ولا تنسى أن تعدى كشفاً بالأشياء التى استعارها منك الجيران لتطالبى بها عند اللزوم فالأشياء المعارة غالباً ما ينسى صاحبها من أعاره إياها فتضيع عليه . جربى هذه الطريقة يا سيدتى ، طريقة الكشوفات والملفات تريحى نفسك وتقرى النظام فى بيتك.



الينور باركر نجمة وارنر



ميرل اوبيرون

كما تبدو في فيلم

ليلة في الفردوس

انتاج يونفرسال



ديانا دربن

كما تبدو في فيلم

من اجله

انتاج يونفرسال

طبعت الصفحات الملونة بمطبعة شندلر



جين ويمان نجمة وارنر

شئون المنزل

ردا على الخطابات الكثيرة التى وصلتنا من بعض السيدات والتى يسألن فيها عن طرق إزالة البقع المختلفة رأيت أن أشرح كيفية إزالة بعض البقع الشائعة الحدوث :

أولا بقعة الصدأ لاحظى ضرورة إزالتها وهى حديثة وقبل غسل الرداء الذى وقعت عليه لأن التباطؤ قد يسبب صعوبة إزالتها فضلا عن أن الإهمال فى إزالتها يسبب إنتشارها فى الرداء فتنتج عنها بقع أخرى حول البقعة الأصلية .

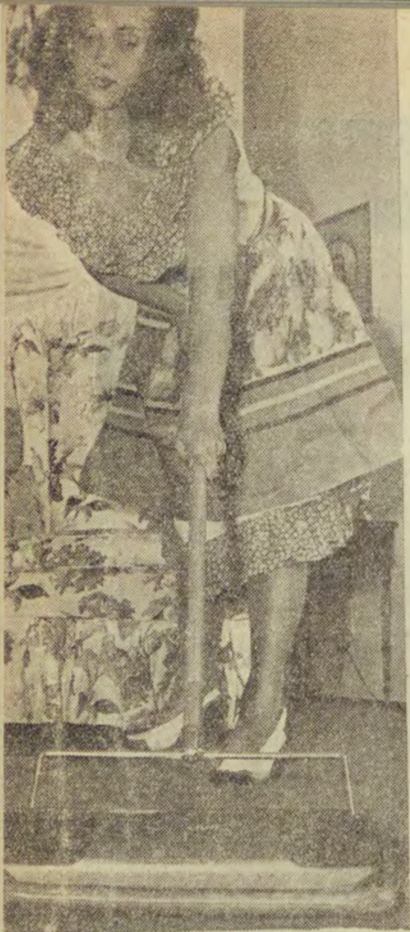
وعندما تبدئين فى إزالتها لاحظى نوع القماش الذى وقعت عليه فإذا كانت على أقمشة قطنية أو تيلية بيضاء فضعى قليلا من ملح الليمون على البقعة وصبى فوقها ماء مغلياً وادعكيها بملعقة خشب أو عظم . وإذا تعذر عليك ملح الليمون فبللى البقعة وضعيها فى عصير ليمون مضاف إليه قليل من الملح واتركيه يغلى على النار لبضع دقائق .

وإذا لم تنجح هاتان الطريقتان فانقعيها مدة من الزمن فى محلول مكون من ½ ملعقة شاى حامض الاكساليك مذاباً فى كوب ماء ساخن . ثم اغسلى البقعة بعد ذلك بالماء البارد والصابون ثم اشطفيها .

أما إذا وقعت البقعة على أقمشة ملونة أو حريرية فانقعى البقعة فى محلول مكون من ½ ملعقة شاى ملح ليمون مذاباً فى كوب ماء ساخن . وكررى هذه العملية بتغيير المحلول . ثم اغسلى مكانها بالماء والصابون ثم اشطفيها بالماء البارد . واحذرى من استعمال حامض الاكساليك مطلقاً على الأقمشة الملونة أو الحريرية لأنه يتلفها .

ثانياً : بقعة الشحم أزيلى البقعة الأصلية بكشطها بيد ملعقة أو أى آلة غير حادة ثم ادعكى مكان البقعة بزيت التربنتينا أو البنزين ولاحظى أن يكون الدعك من خارج البقعة إلى داخلها لكى لا تتسع . ثم اغسليها .

ثالثاً : بقعة الشمع وهى كثيرة الحدوث فى ملابس السهرة ويمكنك إزالتها بكشط طبقة الشمع المتجمدة بآلة غير حادة ثم ضعى البقعة بين طبقتين من ورق النشاف أو الشفاف القابل للامتصاص واضغطى عليها بمكواة ساخنة أو ظهر ملعقة ساخن مع تغيير الورق كلما اتسخ حتى تزول البقعة وإذا ظهرت أى علامة لها فتزال بالبنزين .



معلومات مفيدة

عن مادة د . د . ت

ملخصة عن مقال للدكتور أحمد محمد كمال بك

من مميزات الـ د . د . ت أنه :

١ — يقتل الحشرات واليرقات بسرعة فائقة وهو يقتلها بالملامسة أو عن طريق قناتها الهضمية .

٢ — ويتفاوت تأثيره على الحشرات فهو سريع القضاء على الذباب والناموس وأقل سرعة فى القضاء على البراغيث والقمل وتستطيع الصراصير والبق مكافحته فترة أطول ، ولكنها جميعاً تنتهى بالموت المؤكد بعد ساعات على الأكثر ، فالذباب والناموس والبراغيث والبق تستغرق من ساعة لثلاث ساعات حتى تموت فى حين أن القمل يستغرق لموته من ١٦ — ١٨ ساعة والصراصير من ٤٨ — ٧٢ ساعة .

٣ — ويقتل قمل الإنسان بتعفير الشعر بالمسحوق مع تفريك الشعر أثناء التعفير حتى يصل المسحوق إلى جذوره ويعاد التعفير من ٨ إلى ١٤ يوما لقتل اليرقات التى تم فقسها ، وبما أن قتل النمل يستغرق فترة طويلة لذلك ينبغى عدم غسل الرأس قبل مضى ٢٤ ساعة على تعفير الرأس .

٤ — ولتطهير الملابس من قمل الجسم تعفر جيداً بالمسحوق ويعنى خصوصاً بثنيات الخياطة . ويجب عدم غسل هذه الملابس لمدة أسبوع حتى تموت كل اليرقات التى تفقس ، ولا خطر من بقاء الملابس المعفرة على الجسم لأن المسحوق غير ضار به . وكلما طال المسحوق على الملابس كلما زادت الوقاية من القمل .

٥ — بما أن البراغيث لا تتوالد فى الملابس فيجب تعفير الأرض وخاصة الأركان وأغطية الأرض كالسجاجيد وأغطية المقاعد الخ .

٦ — الكلاب المتوسطة الحجم يعفر شعرها بعشرة جرامات ، ويبقى الكلاب نتيجة ذلك بعيداً عن البراغيث مدة بين ٤ ، ٧ أيام وكذلك ينبغى رش الأماكن التى تنام فيها الكلاب .

٧ — أما البق فيرش أل د.د.ت على المراتب و بين ثنيات الخياطة كما يرش على الملل وفى الشقوق ولا يجب إزالة المسحوق من تلك الأشياء ليقتل البق النامى والذى فى طريق النمو .

٨ — وللقضاء على الصراصير تعبأ لها الشقوق ويرش المسحوق حول مواسير المياه وحول أرجل المناضد والدواليب وفى جميع المسالك التى تعبرها عادة الصراصير مثل عتبات المطابخ والمناور والأحواش ، ويمكن وضع المسحوق فى المساء وإزالته فى الصباح .

« للبحث بقية »



جمالك ... في خطوط

(١) اعتنى باختيار تسريحة الشعر التى تناسبك فلا تتقيدى بالموضة أو تقلدى صديقتك فى طريقة تصفيف شعرها لأن التسريحة التى تناسب صديقتك كثيراً مالا تنسجم مع وجهك

(٢) بعد وضع البودرة على الوجه يعلق بالشعر بعضها . فعليك بمسح أطراف شعرك وجبهتك مما قد يكون علق بها من البودرة . وفرشى شعرك حتى تزول آثار البودرة تماماً .

(٣) يستحسن أن يكون لديك فرشة صغيرة خاصة للحواجب واستعملى قليلا من الزيت أو البريانتين لتثبت الحواجب ولإكسابها لمعانا وسحرا .

(٤) استعملى فرشة صغيرة كالمستعملة للرسم لوضع أحمر الشفاه فهى تؤدى مهمتها أحسن من قلم الشفاه ، فالفرشة أدق فى رسم الشفاه على الصورة التى ترغبين فيها من القلم وبعد رسم الشفاه بالفرشة مرِّرى قلم الروج على شفتيك بحذر واحذرى أن تحملى هذه الفرشة فى حقيبة يدك أو تستعمليها أمام الناس كقلم الروج فهذه خاصة باستعمال المنزل فقط

(٥) فرشى شعرك ما استطعت مراراً حتى لايفقد لمعانه وحيويته . ولاتظنى أن الفرشة تتلف «البوكلات» فهى على العكس تثبتها فى مكانها .

(٦) استعملى أحمر كريم للخدود من الماركات المشهورة فقد ثبت أنه أحسن كثيراً من الأحمر العادى الحجرى وذلك بأن تضعى نقطة صغيرة منه على كل خد ثم توزعيها على الخدين بأطراف أصابعك وانتظرى دقائق قبل وضع البودرة عليه .

(٧) لا تضعى على جفونك ظلاً « اومبر » إذا كانت مجهدة ومتعبة .

(٨) استعملى صنفين من البودرة الاولى من لون وجهك والثانية من لون أغمق قليلا وابدئى بوضع ذات اللون الفاتح ثم الغامق .

(٩) بعد عملية التواليت هذه استعملى منديلا من الورق لإزالة التواليت الزائد وتسويته لتحصلى على وجه فاتن .

التجميل

ليس من الممكن تغيير الوجه ولكن من الميسور تغيير شكله وتكييفه بالتجميل وبتحوير الشعر بشكل مناسب ليبدو فى أبدع مظهر له ، فما التجميل إلا وسيلة لإبراز المحاسن وإخفاء العيوب ، فالعين الضيقة تصبح نجلاء واسعة والفم المتسع يدق ويصغر وترسم الشفاه لتنطق بحيوية الوجه وإغرائه

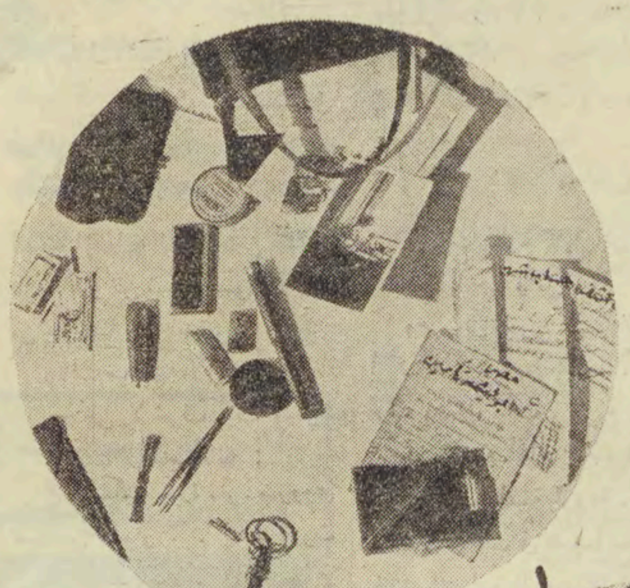
وليس التجميل هو وضع المساحيق والألوان كيفما اتفق ولكنه فن يتحتم عليك الوقوف على أصوله فهو الذى يقرر مصيرك وباتقانه لايمكن للعين الفاحصة تقرير سنك إلا فى الحدود التى ترينها أنت .

ولتدرسى فن التجميل يجب عليك أن تعرفى شكل وجهك فهناك سبعة أشكال له : البيضى وهو الأمثل ثم المستدير والمربع والمستطيل والمثلث والمثلث المعكوس والمعين : ويختلف شكل الوجه للشخص الواحد باختلاف صحته العامة . ولكل من هذه الأشكال نظام خاص لتصفيف الشعر وتزجيج الحواجب وتظليل العيون وتلوين الخدود والشفاه وسأشرح ذلك فى كتابة مقبلة .

وأساس التجميل هو النظافة فكررى غسل وجهك ويديك كلما استطعت . ولا تذهبى إلى النوم قبل أن تزيلى تماماً وسائل تجميل اليوم المنصرم بأن تأخذى حماماً بالماء الفاتر والصابون غير المعطر . ولاتنسى فى الصباح أن تأخذى حماماً آخر لتغسلى عن نفسك عرق الليلة السابقة وتأكدى أن مستحضرات التجميل مهما يكن نقاؤها ماهى إلا مواد غريبة عن طبيعة البشرة فان كانت الملابسات الاجتماعية قد فرضتها علينا فلا أقل من أن نتخلص منها فى أقرب فرصة . وستجمعين بهذه الطريقة بين بشرة بللورية صافية وبين تجميل يتساءل الناس عنه . .

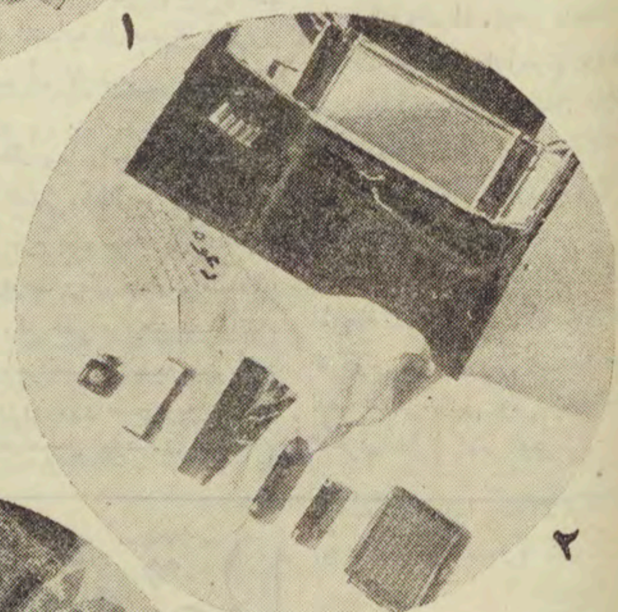
هذه الحقائب ...؟!

لمن ياترى ؟ إنها ثلاث حقائب ، فى كل منها أشياء تستعملها السيدات ، وهذه الأشياء تومىء إلى شخصية صاحباتها وتعلن عن طريقة كل منهن فى الحياة ، فواحدة لسيدة أنيقة مترفة ، والثانية لسيدة رياضية ، والثالثة لموظفة .

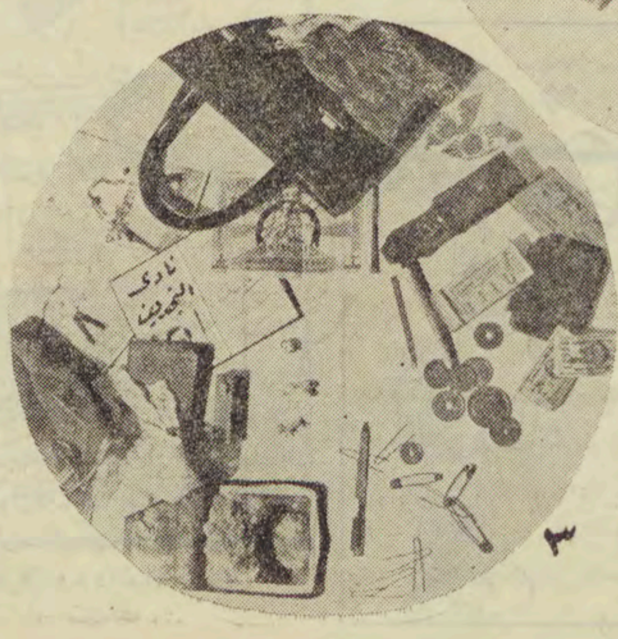


١

وقد عرضنا لك هذه الصور الثلاث فتيها قبل كل شىء دراسة نفسية لصاحباتها ، إذ أن من حقيبة السيدة يستطيع الإنسان أن يقرر بعض اتجاهات ذهنها وبعض النواحى التى يخفق بها قلبها ، كما أن بعض الحقائب تعطى صورة حية عن البيئة التى تحيا فيها وتعلن عن الوظائف التى تشغلها .



٢



٣

فهل لك أن تحددى لكل واحدة منهن حقيبتها ؟

ارسلى ردك إلى إدارة المجلة قبل ١٥ اكتوبر واكتبى على المظروف من الخارج لفظ « مسابقة الحقائب » .

[الجوائز]

الأولى : جنيه مصرى .
الثانية : خمسون قرشاً .
الثالثة : خمسة وعشرون قرشاً .

أقوال فى .. الشباب

ولى الشباب فخل الدمع ينهمل
فقد الشباب بفقد الروح متصل
لا تكذبن فما الدنيا بأجمعها
من الشباب بيوم واحد بدل
(ابن أبى حازم)

— الشباب مراح لايلحقه ضجر ، وصفو لايشوبه كدر ، ودعة لا تروعها الغير . (عبد العزيز البشرى)

— إن مصير أية أمة فى أى دور من أدوار حياتها يتوقف على أفكار شبابها . (جيته)

— الشباب هم الإشراقة الباقية على وجه الجيل المقطب الجبين،هم الابتسامة المفترة على ثغر الأيام العابسة .
(أنطون الجميل باشا)

— إن الشباب أقصر عمراً مما نتصور ، فالشجرة قد تجف ولكنها تعود فتزدهر ، أما الشباب فيذهب ولا يعود أبداً (أوسكار وايلد)

— لا قيمة للشباب عند المرأة إن لم تكن جميلة ولا للجمال إن لم تكن شابة ولا للاثنين إن استطاع الرجل شراءها . (الممثلة جلوريا جين)

قالت عهدتك مجنوناً فقلت لها
إن الشباب جنون برؤه الكبر
(إبراهيم الموصلى)

— الأغلبية الساحقة من بنى الإنسان تنفق الشباب فيما يجعل الشيخوخة بائسة تعسة
(لايدوبير)

— مادام الشباب معنا فإنا لاشك ناجحون . (سعد زغلول)

— شباب الشهوات شباب مفلس من رأس ماله الاجتماعى ينفق دائماً ولا يكسب أبداً .
(مصطفى صادق الرافعى)

— الأربعون سنة الأولى هى : النصوص والثلاثون سنة التى تليها هى التعليق . (شو بنهور)

جمع : الحسينى الخياط



حيث انتهى الأبطال

صالح ذهنى

إنك تعرف بلا شك غادة الكاميليا وقصتها الرائعة الدامية . هذه الغانية الفاتنة كانت مريضة بالسل حين أحبها أرمان دوفال أصدق من عشقها بين عشرات الذين عرفتهم ، وتعرف كيف نما الحب بينهما نمو المرض فى جسدها اللدن ، وكيف تعثر هـذا الحب تعثر الأنفاس فى صدرها الملتهب ، وكيف بلغت فى غرامها ومرضها أوفى غاية ، فضحت بقلبها على مذبح الحب وبحياتها على مذبح المرض . . فكانت نهاية البطلين التى رسمها ديماس كما رسمت علامة الصليب على قبر ذات الكاميليا فى باريس . .

عند النهاية المروعة ، وحيث نما الحب والمرض معاً فى بدن غادة باريس . . عند هذه النهاية بدأت قصته معها فى الإسكندرية . . لقد لقيها ذات مساء على الشاطئ تسير فى صحبة ثلاثة ، عرف فى إحداهن ابنة عمه ، وكان شابان لحان عليهن فى مغازلة عنيفة تثير الأعصاب ، فتقدم نحوهما معاتباً فى خشونة ، وكاد يشتبك معهما فى عراك لولا أن اقتربت الفتيات الثلاث منه ونادته ابنة عمه باسمه ففر الشابان خشية الفضيحة . .

وهكذا بدأ التعارف بينهما . . كان اسمها الاسم الثانى الذى تفوهت به ابنة عمه وهى تقدمه إلى صديقتيها . . . منيرة صفوت .

وساروا جميعاً على الشاطئ ، وقالت ابنة عمه :

— الحمد لله الذى بعث بك الآن . لقد تبعنا هذان الوغدان من الشاطئ إلى هنا ، ونحن نسرع عسى أن ييأسا من ملاحقتنا ولا فائدة . .

وقالت صديقتها الأولى :

— نحن لا نعرف كيف نشكرك

والتفت إلى منيرة قائلة :

— مسكينة منيرة . . . ضرورى تعبت من المشوار . . لقد غادرت الفراش بالأمس فقط .

ووجد نفسه يسأل :

— هل كانت مريضة ؟ .

وأومأت منيرة برأسها وردت ابنة عمه :

— كانت تشكو البرد لكن الحمد لله . . إنها اليوم أحسن بكثير . .

ودار الحديث عن منيرة ، وساهمت هى فيه بهمس خفيف كان يسمعه متلهفاً ، وارتسمت فى رأسه صورة لحياة فتاة ضعيفة البنية يسرف المرض فى زيارتها . . وبدت أمام عينيه وهى تخطر قريباً منه بجسمها الضامر ووجهها الرقيق وعينيها الجميلتين البراقتين . . وجمع خياله بين الصورتين فى إطار أنيق وديع من صوتها الهامس . .

وحانت له الفرصة ليطوى يده على اليد الصغيرة المعروقة ، وغالب نفسه طويلا لكيلا . . . يلثم . . هذه اليد .

وكان لقاء على رمال الشاطئ فى اليومين التاليين ، أخذ الهوى خلالهما سبيله إلى القلبين الشابين ، وانطلقت أولى كلمات هذا الهوى فى لقائهما الثانى ، إثر سعلة عنيفة تعثرت فى فمها فتعثر لها فؤاده ، وقال فى حنان :

— سلامتك . . .

وأجابت بنظرة كلها يأس ، ورد بنظرة كلها حب وأمل . .

ومرت أيام ذرع اليهـا الشاطئ أكثر من مرة فلم يجدها ، وطال ترقبه وتكرر يأسه ، ففزع إلى ابنة عمه مضطربا يسألها عن صديقتها ، وهناك عرف الحقيقة المروعة . .

لقد نما الحب فى قلبيهما مع مرض خبيث انساب إلى صدرها ، وقرر الطبيب أن لا بد من نقلها إلى حلوان . . .

أطاق يوما واحداً بعد ذلك النبأ كآبة الشاطئ الخالى من منيرة ، يوما واحداً حزم بعده حقائبه إلى القاهرة.

وعرفت رمال حلوان منذ ذلك اليوم وقع خطواته وهو يدب بأقدام مثقلة بأحزانه صوب المصحة حيث يأوى المصدورون . . وأصبح يومه يتلخص فى ساعات العمل البغيضة فى الصباح ثم الانطلاق بعد ذلك إلى حيث تأوى آماله بين جدران غرفة بيضاء .

وذاقت منيرة مع مرارة المرض ساعات حلوة غمرها فيها بحبه وحنانه .

ووقف الطبيب ذات يوم على حافة فراشها وقال وهو يتحسسها :

— لن يطول مكثك بيننا يامنيرة هانم ، فربما استطعت مغادرة المستشفى بعد أسبوعين أو ثلاثة . .

وزفت إليـه البشرى عصر ذلك اليوم ، ومرت دقائق الأسابيع الثلاثة كأنها جبال تتحرك منزاحة عن صدره ، ومرت الساعات أجيالا ، ومرت الأيام دهوراً ، وبدت له نهايتها كحلم جميل . . وغادرت منيرة المستشفى وعادت إلى منزلها فأضاء قلبه عشرة أضعاف الثريات التى أضاءت دارها ليلة وصولها ، وغمر قلبه فرح تتضاءل معه أفراح كل أسرتها ، وعاد إلى الحياة فى صباح اليوم التالى نشيطاً مبتهجاً ، وقال زميل له يداعبه :

— مش رايح النهارده حلوان ؟

وأجاب فى سرور :

— حلوان ؟ . . لقد محيت من الخريطة منذ الأمس . . أنا الآن فى الفردوس . . فردوس يحده من ناحية شاطئ النيل ومن الناحية الأخرى شارع قصر العينى . . إنه

الشارع المقفر الكئيب أمس الأول .. قد أصبح منذ الأمس جنة الكون ..

وقاطعه صديقه قائلا :

— ياسلام ! . . أهكذا يفعل الحب ؟

— وأكثر من ذلك . . ألم يبرئ المريضة ويحيي قلبين ؟ . .

وكان صادقا ! . .

كان فردوسه الشارع الهادئ في جاردن سيتي حيث تقطن ، وحيث كان يخلو وإياها في رياضة قصيرة عصر كل يوم فلا يحسان غير وقع أقدامهما .

وكان فردوسه شرفة المنزل حيث يجلس وإياها بعد رياضتهما الساذجة ساعات يطلان على شجرة واحدة .. شجرة واحدة لعل بذرتها سقطت ذات يوم عفواً من زارع الأشجار .. كانت كل مابقي الشارع من حياة وخضرة .. وكانت في نظره أجمل فردوس في الوجود ، فردوس كامل تعطره الأزهار ويزخر بالأطيار .. لم يمل يوما هذا المنظر الرتيب ، وكان يقول لها :

— لو يمضي العمر كله على هذا المنوال يامنيرة .. أنا وأنت وهذا المنظر الجميل ..

وكانت تجيبه ضاحكة :

— ألا تمل هذا التكرار ؟ .

— أنا ؟ .. أنا أمل ؟ . أمل النعيم ؟ فيم أطمع وأنت معي ؟ .. إن الحياة لا تحتاج لبهاء غيرما ينعكس من وجهك على صفحاتها .. هكذا هي في عيني ..

وتدوي ضحكتها مرة أخرى وهي تنظر إليه في حنان قائلة :

شاعر ! ..

إنه ليسأل نفسه الآن : هل كانت نظرتها حناناً أم سخرية ؟ ويسأل نفسه مرة أخرى : أ كانت تعني كلمة شاعر في نظرها إنسانا مرهف الحس رقيق الشعور ؟ .. أم معتوهاً ساذجا جديراً بالرثاء ؟ .

الآن بعد عشرة أشهر يدرك لم سألته عن الملل .. لقد كانت تحس الملل بلا شك من جلستها الهادئة في الشرفة ومن رياضتهما الساذجة في الشارع الهادئ ..

هي التي كانت تحس الملل إذ ذاك . كانت ترهقها حياة الهدوء التي فرضها عليها الأطباء بعد شفائها شهرين كاملين .. لم يكن هو شاعراً في نظرها .. كان معتوهاً ، ساذجا ، يعيش في الأحلام ولا يود أن يخترق نطاقها .. كانت هي أبعد ماتكون عن هذه الأحلام .. كانت تعيش فيها مكرهة ملولا .. لم يكد اليوم الأخير من شهري النقاهة يدبر حتى انطلقت من إسار الأحلام وعادت إلى الحياة .. وظل وحده يعيش في الأحلام ..

وأقبل في عصر ذلك اليوم على الدار فلم يجد منيرة ..

وقالت أمها :

— لقد خرجت لتزور صديقاتها هل نسيت أن اليوم أول يوم يصرح لها فيه بالخروج ؟ ؟

لم يكن قد نسي .. بل لم يكن في العالم إنسان قد حسب الساعات وتهيأ لهذا اليوم مثله .. كان في أحد جيوبه تذكرتان للسينما ، وفي الجيب الآخر خاتم جميل ، وفي يده باقة ورد مشرقة .. إنه لم ينس إذن هي التي نسيت أن ذلك اليوم من أعياد حياته ..

وجلس كسيراً ينتظر ، ودقت الساعة الثامنة فامتدت يده إلى جيبه وفركت في يأس تذكرتي السينما ، ومرت ساعة أخرى فأخرج من جيبه الخاتم الجميل في حزن ودفع به إلى أمها وقال وهو يغالب أساه :

— هذا لمنيرة ياتيزه .. لسوف أحضر غداً ..

وألقى نظرة أسيفة على باقة الزهر ، وكم كان يود أن يشمها وإياها .. ثم عاد إلى داره .

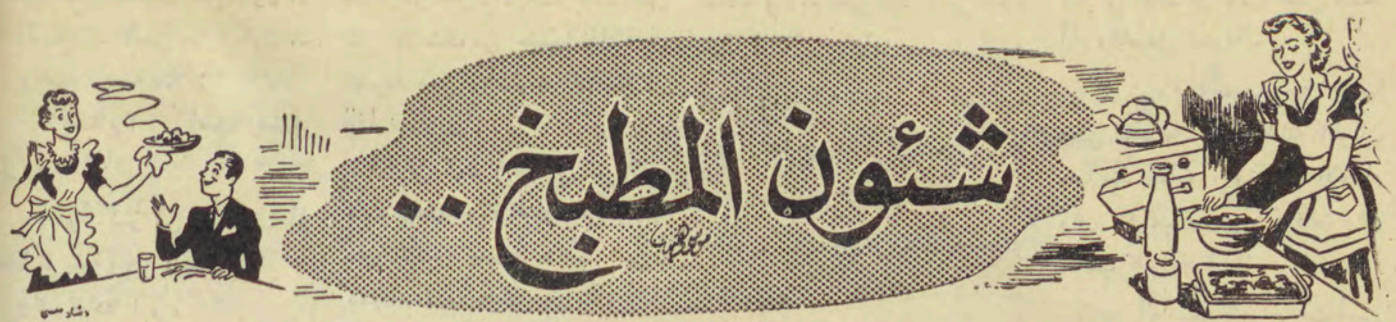
لقد كان في نظرها ساذجا .. إن كلمة شاعر كانت تعني ذلك .. ظل ساذجا والأيام تمضي .. مضى اليوم الثاني أسوأ من الأول .. لم يفجعه غيابها وإنما فجعه لقاؤها .. إن منيرة التي عرفها على شاطئ البحر .. ثم رآها على سرير المرض وأغرق فراشها بحنانه ، ليست هي التي قابلته عصر ذلك اليوم .. هذه الفتاة المرحة في عنف ، ووجهها الغارق في زينة مسرفة .. حتى ضحكتها .. الضحكة الرقيقة أضحت ضحكة عنيفة .. ثم كان حديثها .

إنه ليشك أن التي كانت تحدثه إذ ذاك هي الفتاة التي كانت تجلس منذ أيام وإياه على الشرفة .

كل شيء فيها تغير حتى صوتها وحتى لقاؤها له . لقد استقبلته كما لو كان معها منذ لحظات ، وتكلفت الابتسام وهي ترد تمنياته وتحياته ثم قالت وهي تداعب كلبها الصغير :

— أنا آسفة فقد خرجت أمس لأني لم أكن أطيق المنزل .. هذا السجن الذي قضيت فيه شهرين كان من المحال أن أنتظر دقيقة واحدة .. ثم إنك تأخرت ..

[البقية على صفحة ٤١]



طبق اللسان البارد

المقادير

لسان	٦ حبات فلفل أسود صحيح
٢ حبهان	١ بصلة صغيرة
٢ قرنفل	

الطريقة

١ — اغسلى اللسان جيداً ثم اكشطى الطبقة السطحية الخشنة من عليه .

٢ — يوضع على النار الهادئة مع إضافة الملح والبصلة والتوابل ويترك حتى ينضج .

٣ — ارفعى اللسان من الماء وانزعى طبقة الجلد التى تكسوه ثم اتركيه فى مكان بارد حتى يبرد تماماً .

٤ — يقطع حلقات رفيعة ويرص فى صحن ويجمل بسلطة الخضر بالخس والطماطم .

***

سمك مايونيز

المقادير

١ — أقة سمك مسلوق أو أكثر حسب الرغبة	١ — ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض أو عصير ليمون
ملح وفلفل أبيض	١ صفار بيضة نىء
١ — ملعقة كبيرة عصير ليمون	½ ملعقة شاى مسحوق مسترد
½ كوب زيت سلطة	قليل من الملح والفلفل

طريقة عمل صلصة المايونيز

١ — ضعى صفار البيضة فى سلطانية وفوقه المستردة وحركيه جيداً .

٢ — أضيفى الزيت نقطة نقطة على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع ولاحظى أن اختلاف اتجاه الضرب أو التباطؤ فيه يفسد الصلصة ويقطعها واستمرى فى إضافة الزيت بهذه الطريقة حتى يغلظ القوام فيخفف بإضافة حوالى ½ ملعقة من الخل الأبيض أو عصير الليمون نقطة فنقطة أيضاً .

٣ — استمرى فى التقليب على هذه الطريقة وفى اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار المعين من الزيت والخل ويصير قوام الصلصة فى النهاية غليظاً ويغطى ظهر الملعقة ثم تتبل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض ثم ابدئى بإعداد السمك على النحو الآتى :

١ — يسلق السمك بوضعه فى قليل من الماء الساخن وجزء من الملح وقليل من الخل الأبيض أو عصير الليمون ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك .

٢ — انزعى الجلد والشوك وهو ساخن واحتفظى برأس وذنب السمكة صحيحة .

٣ — يفرم لحم السمك بالشوكة وتأكدى من خلوه من الشوك الرفيع ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من صلصة المايونيز .

٤ — ضعى السمك المهروس فى صحن طويل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب ثم تدفق فوقها صلصة المايونيز لتغطيتها .

٥ — يجمل الطبق على حسب الذوق باستعمال المخللات والخس والطماطم والجمبرى والبيض .

***

سلطة الفاكهة

يمكنك عملها من الفاكهة الموجودة بالموسم أو المحفوظة أو من الاثنين معاً بالنسب الآتية :

½ أقة فاكهة منوعة	من ¼ — ½ رطل سكر
١ كوب ماء	½ ليمونة

الطريقة

ابدئى أولا بتجهيز الفاكهة المختارة حسب نوعها فمثلا :

ا — تقشر وتقطع قطعاً مناسبة كما فى التفاح والموز والكمثرى .

ب — الموالح تقشر وتفصص وتنزع بذورها .

جـ — تنزع النواة والبذور كما فى المشمش والخوخ والعنب والكريز .

د — تسلق نصف سلق فى استعمال التفاح والخوخ والمشمش والكمثرى إذا رغب ذلك .

وبعد الانتهاء من تجهيز الفاكهة على النحو السابق ابدئى بعمل الشراب بإضافة مقدار السكر إلى الماء واتركيه يغلى مدة ٥ دقائق تقريباً ثم أضيفى عصير الليمون ثم ينزع من على النار ويترك ليبرد ، وقد يستغنى عن عمل الشراب باستعمال شراب الفاكهة المحفوظة .

ابدئى بترتيب الفاكهة المستعملة المجهزة بنظام مع ملاحظة تنسيق الألوان تنسيقاً جميلا فى طبق عميق من البللور .

ثم أضيفى إليها الشراب البارد وضعيها فى مكان بارد ، وبعد تثليجها يمكنك تجميلها بالكريم شانتيه .

طعامك فى أكتوبر

الثلاثاء أول أكتوبر
فراخ محمرة ، كشك ، دمعة ، سلطة خس ، فاكهة .

الأربعاء ٢
صينية باذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، كسترده بالكرملة .

الخميس ٣
لحم مشوى ، سلطة طماطم ، فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة فواكه .

الجمعة ٤
رستو محشو بالبيض ، فلفل محشو ، مسقعة قرع ، فاكهة .

السبت ٥
لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، كريمة الكستردة بالشيكولاته ...

الأحد ٦
مخ بالصلصة البيضاء ، مكرونة اسباجتى ، اسفاناخ مكمورة ، باذنجان مخلل ، فاكهة .

الاثنين ٧
ضلع اللحم المفرى الناضج مع بطاطس بيوريه وصلصة طماطم ، فاصوليا خضراء سوتيه ، سلطة خضر ، بغاشة .

الثلاثاء ٨
سمك مايونيز ، كسبرية السمك ، صيادية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الأربعاء ٩
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، خشاف مشمش .

الخميس ١٠
لسان مسلوق ، سلطة خضر ، قرع مكمور ، أرز بشعرية ، فاكهة .

الجمعة ١١
كفتة اللحم ، باميا بالخضر ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة .

السبت ١٢
جلانتين اللحم ، باذنجان أبيض محشو ، قرع مكمور ، سلطة خضر ، خشاف القرع العسلى .

الأحد ١٣
بفتيك ، سلطة طماطم ، ترلى ، أصابع الجلاش

الاثنين ١٤
القرع على الطريقة السورية ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خيار ، ألماسية ليمون .

الثلاثاء ١٥
ضلمه منوعة ، سلطة زبادى ، طماطم محشوة بالخضر السوتيه ، بودنج البابا .

بغاشة بالشراب

مقادير البغاشة :

- ¼ أقة دقيق
- ٢ بيضتان
- ½ كوب ماء
- ذرة من الملح
- قليل من الفستق أو اللوز المفروم

مقادير الشراب :

- ½ أقة سكر
- ٢ كوب ماء
- ملعقة شاى عصير ليمون
- ماء ورد

طريقة عمل الشراب

ضعى السكر والماء معاً فى وعاء على نار هادئة ثم يضاف عصير الليمون وتقوى النار واتركيه حتى يعقد قليلا ثم ارفعيه من على النار واتركيه يبرد لحين الاستعمال .

جددي منزلك



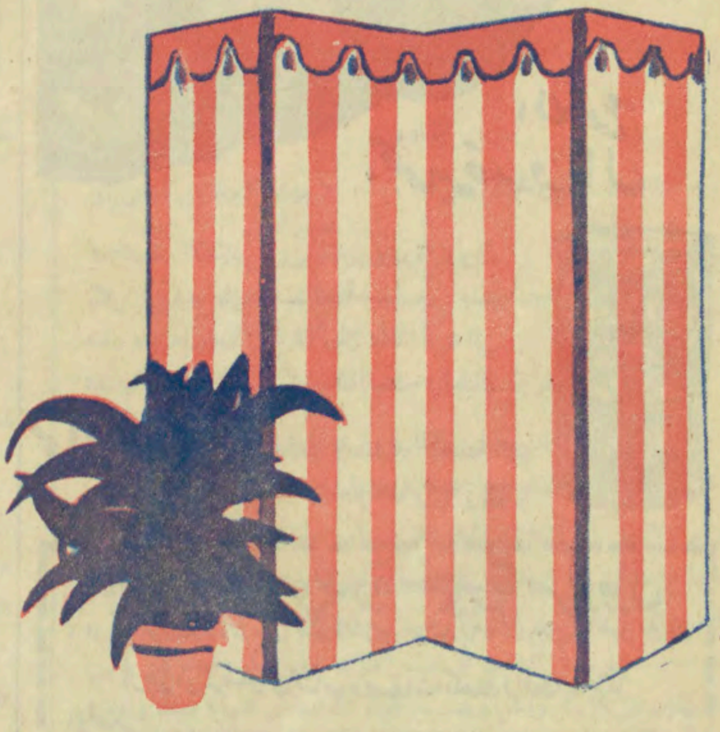
ركن المائدة : فى وقت ارتفعت فيه إيجارات المنازل يكفى أن تخصصى ركناً من غرفة الجلوس لتناول الطعام. ضعى كنبة مثلثة الشكل فى ركن من الأركان وأمامها منضدة مستديرة الشكل ، علق خلف الكنبة رفاً تضعين عليه الصحون والأوانى



حجرة النوم : لقد بطل استعمال السراير الحديدية وها أنت ترين فى هذه الصورة سريراً منخفضاً يستطيع أن يصنعه المنجد ، وقد وضع السرير فى ركن وعلق فوقه رفان واحد للكتب والآخر لآنية الزهور



كثيراً ما يشوه عداد النور مدخل المنزل أو قاعة الاستقبال لذلك نقترح عليك عمل مثل هذا الرف الأنيق على أن يكون فى وسطه درفة لا تفتح إلا إذا جاء محصل الشركة



براڤان مبتكر يصنع من القماش القطنى المقلم المستعمل فى صنع شماسى البحر ويحلى أعلاه بكسوة من لون يختلف على شكل ستار صغير

...من اللاشئ !؟



ركن المطالعة : إنه ركن جميل ذلك الذى تهيئينه لك ولزوجك وهو عبارة عن مقعدين وثيرين مسندين إلى الحائط وبينهما منضدة صغيرة وضعت عليها آنية من الزهور ومصباح ومنفضتان للسجاير ، وعلق فوقها عدد من الرفوف وضعت عليها الكتب وبعض التماثيل الصغيرة .



غرفة الجلوس : وهذا ركن لن يكلفك كثيراً . فأنت ترين كنبة عريضة استخدم مسنداها كرفين لوضع آنية للزهور وبعض الكتب . ونحن نقترح عليك أن تضعى على رف منها آلة الراديو لتستمعى إليها بهدوء .



براقان مكون من أربع درف خشبية يمكنك أن تشدى عليها قماشا من الحرير الأزرق الغامق وأن تلصق على جوانبها نجوما صغيرة من ورق الفضة السميك



هذه حيلة طريفة تحولين بها كرسى المطبخ إلى كرسى تواليت أنيق فما عليك إلا أن تضعى مخدة رفيعة فى حجم القاعدة وأن تغطى الكرسى بكساء فضفاض من الكريتون المبتكر



بريد بنت النيل

عظيمة محمد الحسينى — الأقصر

وسهيلة صفوت :

اعرضى نفسك على إخصائى فى الأمراض الجلدية .

الآنسة و . ع بمصر

لا فائدة من ضياع اللون الأسود . أما كبر الثديين فيمكن إصلاحهما بواسطة أحد جراحى التجميل .

الآنسة حكمت عيرانى

١) لا يمكن البت فى العلاج دون معرفة نتيجة الفحص .

٢) لا يوجد دواء لإزالة الشعر نهائياً .

الآنسة ف . ا ر . بالقاهرة

١) علاج النمش منشور فى العدد التاسع .

٢) إلبسى أحذية تفصيل .

يامشتركة (ا) سوريا

عالجيها بالدوش البارد فى الصيف والساخن فى الشتاء .

ر . ع — إسكندرية

إذا كنت تحبينه حقاً فيجب أن تضحى وتعيشى مع أهله .

ا . خ . ا — الإسكندرية

يمكنك ترك التدخين بالإقلال منه شيئاً فشيئاً مع تضييع وقتك فى مسليات لا تكلفك إجهاد الفكر .

وداد . ب .

لقد نشرنا غرز التريكو فى العدد السادس . أما ملابس الأطفال فسننشرها فى أعداد قادمة .

آنسة نادية حلمى والآنسة

ف . ع

دلكى منابت الشعر بالمزيج الآتى بعد تدفئته :

$\frac{1}{3}$ زيت برافين ، $\frac{1}{3}$ زيت خروع و$\frac{1}{3}$ زيت جوزهند . اتركيه على رأسك لمدة نصف ساعة ثم اغسليه جيداً .

فيفى بالمنيا

إشترى صبغة من نوع ممتاز من صيدلية واطلبى من الصيدلى أن يشرح لك طريقة استعمالها . أما إذا كان فى مدينتكم حلاق ماهر للسيدات فانه من الأفضل أن تذهبى إليه ليضع لك الصبغة .

س . م بالبدرشين

يقول المثل العربى إحذر عدوك مرة وصديقك ألف مرة .

نادية محمد — القاهرة

١) مارسى الألعاب الرياضية المنشورة فى العدد التاسع صفحة ٣٧

٢) حب الشباب سنخصص له مقالة كما سبق أن نشرنا عنه مقالات فى عدد سابق .

فاطمة شكرى

إن ركوب الدراجة يقلل من سمنة الفخذين أما إذا كنت لا تحسنين ركوبها فعليك بالماساج . مارسى التمارين التى نشرناها فى العدد التاسع .

سيدة ت . ا . ع بالجيزة

إن المواد النشوية والدهنية تزيد الوزن . أكثرى أيضاً من تناول الفيتامينات وممارسة الألعاب الرياضية بدون أن ترهقى نفسك . وعلى كل فاننا ننصحك باستشارة طبيب باطنى .

وصلتنا عدة خطابات من سيدات صغيرات السن يشكون شيباً مبكراً وقد رأينا أن ندلهن على طريقة عملية وبسيطة لصبغ شعرهن :

خذى قليلاً من قشر الباذنجان واغليه إلى أن يصبح ماؤه غامقاً .

إخلطى الحناء بهذا الماء واعملى منها عجينة مائعة .

ضعى هذه العجينة على رأسك وهى دافئة .

اتركى الحناء على رأسك لمدة ثلث ساعة .

والآن إغسلى رأسك جيداً مع تمشيط الشعر أثناء الغسيل .

بعد ذلك إعملى حمام زيت لشعرك بالطريقة الآتية :

خذى نصف كوب من الزيت الطيب الدافئ ودلكى به شعرك بعناية تامة وقبل أن يكون الماء قد جف على شعرك ، إجعلى الزيت يتخلل منابت الشعر .

إملأى حلة بالماء الساخن وضعى فيها بشكيراً . أعصريه ولفى به شعرك .

كررى هذه العملية ثلاث مرات ولتكن سخونة الماء على قدر ما تتحملينها .

وأخيراً إغسلى شعرك جيداً بالماء والصابون .

اصبغى شعرك مرة كل أربعين يوماً .

علية . س

قصى طرف شعرك عند الحلاق ودلكى منابته بأصابعك .

ليلى محمد

١) السوتيان لا يضر الصدر أبداً

٢) اتركى لون شعرك كما هو لأن الصبغة تضره .

٣) إستعملى ال Fond de Teint

روفيه بالظاهر

لا فائدة من الانتظار اتركيه وشأنه

صبحى شفيق

هذا مشروع جميل ولكن لا تنسوا أن المال هو الدعامة الكبرى فى إنجاحه .

م . القاهرة

يقول الدكتور حسن سيف النصر « إذا كانت المسألة دمامل واختفت وتركت وراءها البقعة الحمراء فهذه ستختفى تدريجياً مع الوقت أو باستعمال ٥ ٪ ماء أوكسيجين فى كولد كريم مرتين يومياً . ولكن إذا كان التشخيص محل شك فأرى أن تستشيرى طبيبك فى ذلك » .

الآنسة و . ل ، والآنسة ز . ج . ع

يمكن إطالة قامتك إذا كنت لم تتجاوزى بعد الخامسة والعشرين . والأفضل أن تشتركى فى معهد للالعاب الرياضية .

س . س . س القاهرة

أطلب يدها وإلا حاول أن تنساها فانك قوى الإرادة على ما أظن .

حيران

إنك يائس من شدة الصدمة ولكن ألا ترى معى أنك لست على صواب ؟ إن فى الحياة حلاوة ومرارة لابد أن تذوقهما . إبعد عن هذا التيار الفاسد الذى تزعم أنك انغمست فيه ، وحاول أن تنساها .

لماذا أتزوج ؟

كان عندى قبل الحرب اثنا عشر قميصاً أصبحت الآن فى حالة يرثى لها . إن مرتبى الشهرى يكفينى ولكن ليس بالدرجة التى أستطيع معها شراء قميص كل شهر . لهـذا أجد نفسى مضطراً إلى لبس القمصان العتيقة وقد حفت أكمامها على أننى أتقنت طريقـة إخفائها بشمرها فلا تظهر من تحت كم البدلة . .

. . وكانت امرأة عم احمد بواب العمارة تصعد كل يوم إلى غرفتى لتجهز لى طعام الإفطار وتصـلح من شأن غرفتى . أما اليوم فقد آثرت العمـل فى السوق السوداء وقد جاءتنى فى الأسـبوع الماضى لتعرض على صوفاً إنجليزياً بسعر المتر سـبعة جنيهات ونصف .

. . . تعودت إذن أن أذهب إلى عملى على الريق وأمرى لله . . .

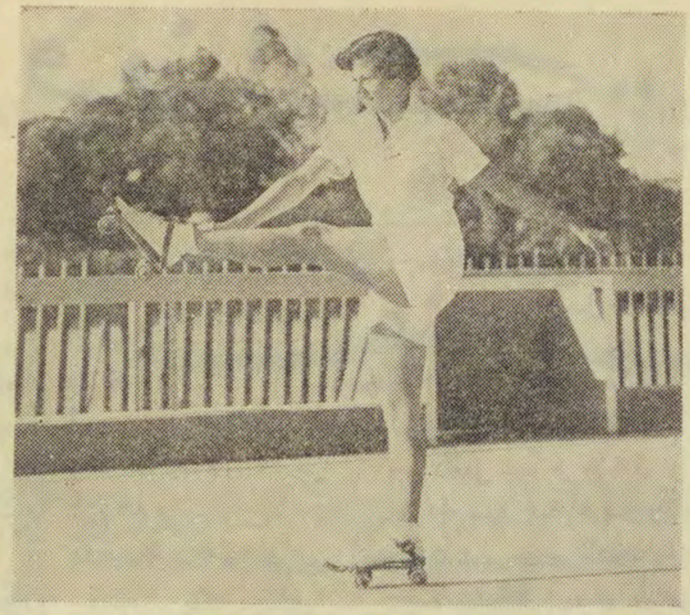
وإذا ما حان وقت الغداء ذهبت إلى أقرب مطعم لأسد رمقى ولأدفع ثمن سد هذا الرمق مبلغ خمسـة وعشرين قرشاً مضافاً إليها قرشان ونصف للخدمة . أما العشاء فهو متوقف بطبيعة الحـال على مبلغ قابليتى وشهيتى التى كثيراً ما أفقدها عند ما أفـكر بقائمة الحساب التى تنتظرنى عند مايحين وقت الدفع .

وأنا أخرج من الشركة التى أعمل فيها فى تمام الساعة السابعة فإذ ماعدت إلى مسكنى وجدته خاوياً على عروشه يكاد ينعق فيه البوم . وعنـد ذلك أشعر بالوحدة القاسـية التى فرضتها علينا الطبيعة لتقتص منا ومن أنانيتنا . وأنا أعتقد أن معظم قرارات الزواج قد اتخذت بين الساعة السابعة والتاسعة مساء . .

وقد أردت فى يوم من الأيام أن أدعو صديقة من صديقاتى إلى تناول العشاء فى أحد المطاعم المحترمة ولما جاء وقت الحساب شعرت بأن قلبى قد قفز إلى حلقى . نعم لقد دفعت فى هذه الليـلة ربع مرتبى . وكان على أن أوصل صديقة الهنا إلى منزلها فأخذنا سيارة أجرة استهلكت البقية الباقية مما كان فى حافظة نقودى .

وأحياناً يدعونى صـديق متزوج لتمضية السهرة فى منزله وواجب اللياقة يقضى على أن أحمل معى صحبـة من الورد أدفع ثمنها غالياً وإلا قيـل عنى إنى لا أفقه شيئاً من الآداب . فأفقد سمعتى التى تمتعت بها إلى اليوم . أما السينما فقـد طرقت أبوابها مراراً وأصبحت الآن أمقتها لـكثرة ماترددت عليها . وأنت تجدين معى بعد ماسردت عليك هـذه الوقائع أن حياة العزوبة أصبحت فى أيامنا هذه لاتطاق حقاً .

متزوج



زاوية قائمة لايجيـد «رسمها» مهندس قدير . .

فتياتنا والرياضة

الآنسة رفيقة حسن

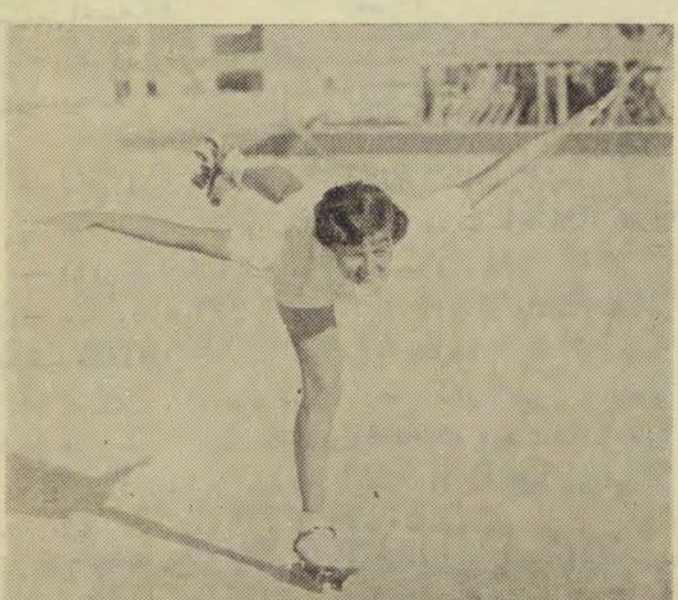
أولى طالبات المعهد العالى للرياضة البدنية .

وهى تمثل فى هذه الصور الثلاث أدق المواقف فى لعبة « الاسكيتنج » التى نالت بطولتها عن جـدارة واستحقاق .

[تصوير حسين ابراهيم]



طائرة بجناحين و «عجلة» واحدة



.. حركة فنية لايؤديها إلا القادرون على هذا الفن

فيضانات

للأستاذ محمد طلبة رزق

— يافاتنة . .

— لبيك مولاتى . .

— أما ترين هـذا الخطر المحيط بنا ؟ . .

— أى خطر . . أتقصـدين فيضان النيل يامولاتى ؟ . .

— أجل . . أجل هو النيل . .

— وماذا نفعل يامولاتى ؟ . لعل الله يدركنا برحمته ! . .

— يدركنا الله برحمتـه ونحن سكوت . . نيام ؟ .

— نحن جميعاً رهن أمر مولاتى العظيمة . .

— إحضرى لى مهندساً بارعا . . عجلى . .

— من تريد مولاتى ؟ .

— مهندس . . مهندس بارع . . أى مهندس بارع . .

— آه يامولاتى . . تذكرت . .

— ماذا تذكرت . . هيا اسعفينى تكلمى . .

— القصر الحديث المنشأ قريباً منا صاحبه مهندس بارع

— أنستدعيه ؟ أيلبى النداء ؟ .

— ولم لا يامولاتى ، ألسنا ندعوه لعمل من اختصاصه ؟

— إذن على به سريعاً . . كلفى من يستدعيه حالا .

* * *

— صباح الخير . .

— أهلا بالسيد المهندس ومرحباً

— أنا فى خدمة الجارة الكريمة

— عفواً . . عفواً . . أترى أيها السيد طغيان النيل ؟

— نعم أرى . . وفى منزلى فعل كما فعل هنا . .

— أريد أن تنقذنا من هـذا الطغيان بفنك وهندستك

— قد غمر الماء حديقـة القصر كلها . .

— فماذا ياترى ؟

— الرأى أن نفعـل مافعلناه بمنزلنا . .

— وماذا صنعت ؟ أسرع وأنقذنى بالله ! . .

— لاتخشى شيئاً على الإطلاق .

— الحديقـة الجميلة أغرقت ولا أخشى شيئاً ؟ لم يبق غير الآدميين . .

— لا . لا تخافى . . اننى أرى أن تظل المياه . .

— تظل المياه ؟ كيف ؟ كيف

— آه . . تبقى الميـاه كما هى ونصنع حولها سـياجا قويا ، يمنع تسرب الماء داخل القصر . .

— ويبقى القصر عائماً كالجزيرة فى وسط الماء ؟

— تماما . . تماما . . إنه يكون منظراً شاعريا بديعاً . .

— أوه ياسيدى . . أنت مهندس وشاعر ؟ .

— ولماذا لا يكون ذلك ؟

— ولـكن حدثنى أيها المهندس الشاعر . كيف الوصول الى داخل القصر ؟

— ذلك أمر يسـير . . نصنع زورقا خفيفاً . . أو جسراً لطيفاً . .

— حدثنى أيها الشاعر المهندس أمصرى أنت أم من ڤينيسيا ؟

— ولم ڤينيسيا هذه ؟ أنا مصرى وابن مصرى . .

— أترى أن ماتشـير به أمر ميسور التنفيذ ؟

— أكبر اليسر . . امنحينى موافقتك وبعد يومين تسلمى منى بحيرة أنيقـة ، وزورقا خفيفاً ، وممشى أو جسراً لطيفاً . .

— إنك عجيب أيها السيد . أنا موافقة موافقة تامة . ولـكن .

— ماذا ؟

— أواثق أنت مما تقول ؟ ومن أن قصرى سيكون آية من آيات الجمال ؟

— كل الثقة .

— ابدأ إذن عملك من الآن على بركة الله .

* * *

— يافاتنة . .



— لبيك مولاتى . .

— أدركينى يافاتنـة . . اننى فى حيرة أليمة !

— حفظت مولاتى — لم الحيرة ؟

— ماء الفيضان يافاتنة . .

— ماله يامولاتى . لقد بدأ الفيضان يغيض وتجف مياهه .

— ذلك مايؤلمنى .

— يا للعجب ! . . وكيف ذلك ؟

أريد أن يبقى الفيضان . . أن تبقى البحيرة الجميلة ، والزورق الخفيف والممشى الأنيق . . أريد هذه البحيرة والبط يعوم فى مائها ، والشمس تتموج على وجهها ، والزورق يتهادى على صفحتها

— آه . . فهمت . . فهمت يامولاتى . .

— ماذا فهمت !

— تريدين إبقاء هـذه الرؤى الجميلة التى سببها الفيضان ! .

— أجل يافاتنة .

— الأمر سهل يسير .

— ماذا تقصدين ؟

— إن المهندس مايزال موجوداً

— أنستدعيه ؟

— ومن غيره يصنع ماتريدين ؟

— إذن نستدعيه . . إبعثى حالا فى طلبه . .

* * *

— سلام جارتى العظيمة . .

— سلام أيها المهندس الشـاعر ومرحباً . . أنظر . .

— ماذا ؟

— لقـد انتقلت إلى عدوى شاعريتك ! . .

— أعنى ؟

-- أعنى أننى صرت شاعرة مثلك فقد أزعجنى انحسار مياه الفيضان وزوال البحيرة الجميلة .

— وماذا تريدين الآن ؟

— أريد أن تدبر لى بفنـك وهندستك بقاء البحيرة .

— بزورقها وورنقهـا ، وبطها العائم ، ومائها اللامع ؟

— تماما . . تماما . . ياسيدى . . بالله أسرع ونفذ لى ذلك .

— ولكن الماء سيغيض ويجف كله حتما . .

— ولـكنى أريد بحيرة دائمة ؟ .

-- ولـكن ذلك يستدعى كثيراً . .

— ماذا مثلا ؟

— نافورة صناعية فى قاع البحيرة تمدها بالماء وأنابيب و . .

— مهما يستدعى إبقاء البحـيرة من جهد وفـكر ومال . فافعل . .

— أمرك ياMولاتى . .

* * *

— مولاتى . .

— ماذا يافاتنة ؟

— أراك مؤرقة ساهرة لا يكاد جسدك الجميل يتمتع بلذة الرقاد !

— إننى أرقب موعد الانتهاء من صنع البحيرة يافاتنة ! . .

— إنه قريب . . إنه غداً . . أنسيت ذلك ؟

-- غداً ؟ أحق ماتقولين ؟

-- أجل يامولاتى . .

* * *

— مولاتى . .

— تعالى يافاتنة . . ماذا ورائك ؟

— تفضلى مولاتى ، لقـد تم كل شىء والمهندس بانتظارك .

— آه إنى قادمة سريعاً . .

* * *

— مرحباً بالمهندس الشاعر . . أأتممت إبداع تحفتك الخالدة ؟

— هذه هى يامولاتى . . أنظرى أيروقك ذلك ؟ ؟

[البقية على صفحة ٤٠]

فواكه الخريف

التين . . .

أما التين فقد عرفته أجدادنا الفراعنة وأكثروا من أكله علاجاً لآلام المعـدة والتين غنى جداً بالفيتامينات وتقول المجـلة الأمريكية « Calgarmia Frinit » « Neua » أنه أحسن المصادر لفيتامين ا ، ب ، ج ولذا يكسب الجسم مناعة ضد أمراض البرد والأمراض المعـدية وكذا الأسقربوط .

ويحتوى التين على نسبة عالية من المواد المعـدنية أخصها الحديد والنحاس والـكالسيوم وهى المواد التى تعين خلايا الجسم على أداء عملها كما تعد مصدراً لتوليـد هيموجلوبين الدم فى حالة الأنيميا . . .

ويحتوى التين أيضاً على نسبة مرتفعة من المواد السكرية التى تزيد من قدرة الجسم على العمـل فالمائة جرام من التين الطازج تعطى الجسم ٧٠ سعراً غذائياً وتزداد هذه النسبة فى التين الجاف إلى ٢٦٨ سعراً للمائة جرام .

ولقد أطنب علماء العرب فى ذكر فوائد التين فيقول ابن سينا فى كتابه القانون « إن التين مفيد جداً للحوامل والرضع » . .

وقول أبى بكر الرازى فى كتابه الحاوى « أنه يقلل الحوامض فى الجسم ويدفع أثرها السيء .

المانجو . . .

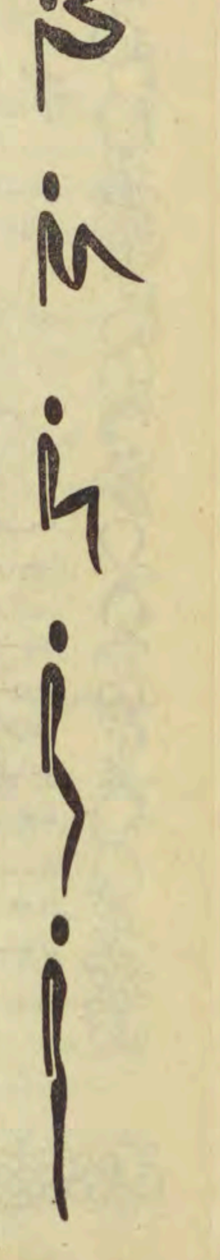
تحتوى ثمار المـانجو على ٢٠٫٠٪ مواد سكرية ذائبـة (سكروز) ، ١٫٠٪ بروتين ، ½ ٠٪ دهون ، ½ ٠٪ أحماض عضوية ، ½ ٠٪ مواد معدنيـة كما تضم مقادير لا بأس بها من الفيتامين . .

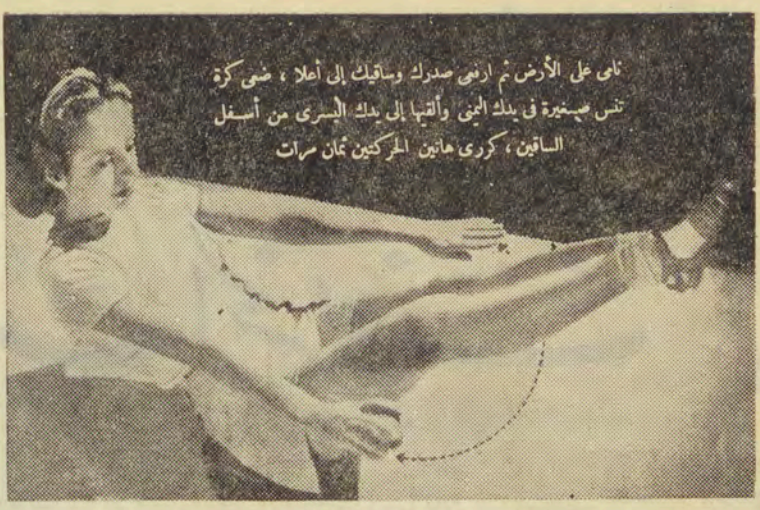
وللمانجو منافع طبية وأول من كشف عن قيمتها هو العـلامة هاريداس وهوناسك هنـدى أمضى حياته فى العراء وكان يعيش على ثمار المانجو فى تغذيتـه كما كان يتقى أمراض البرد ببذورها كما جاء فى بعض الـكتب الهنـدية مما يدل على قيمة هذه الفاكهة فى التغـذية ومنع الأمراض ويستخدم شراب المانجو الطازج كملين للقناة الهضمية وكمغذ للجسم عموماً وتستخدم بذرة المـانجو — النواة — بعـد تجفيفهـا فى الشمس ثلاثة أسابيع ثم سحقها كعلاج ناجع لأمراض القناة الهضمية وبخاصة الإسهال والدوسنطاريا والقضاء على الديدان المعوية . .

وبعض الهنود يشوى ثمرة المـانجو الناضجة على النـار ويعمل منها شراباً واقيـاً من ضربة الشمس كما تسـتخدم أوراق المانجو فى علاج أمراض الحلق والشعبتين وذلك بحرقهـا واستنشاق المريض لدخانها .

طاهر حسن درة







نامى على الأرض ثم ارفعى صدرك وساقيك إلى أعلا ، ضعى كرة تنس صغيرة فى يدك اليمنى وألقيها إلى يدك اليسرى من أسفل الساقين ، كررى هاتين الحركتين ثمان مرات



نامى على الأرض وضعى كرتين ثقيلتين فى كلتا يديك . إرفعى ساقيك وحركيهما ببطء حتى تلامس قدماك يدك اليمنى واليسرى على التوالى على هيئة نصف دائرة ، كررى ذلك ثمان مرات

التخلص من التضخم المعدى

كل سيدة فى الدنيا لا فى مصر وحدها تريد أن لا تعرف الشيخوخة ، ذلك لأن جمال المرأة فى قدها المياس وخصرها النحيل ، وجاذبيتها كأنثى تقتضى منها العناية بجسمها وملاحظة بدانتها فلا تسمح لها بأن تقضى على رشاقتها

إنك لاشك تتألمين عند ما تلاحظين أن معدتك بدأت تتضخم . فلا تيأسى من رحمة الله . . واعلمى أن عضلات المعدة تشتد بسرعة . وإذا ما قويت زال الشحم الزائد واختفى التضخم الكريه .

مارسى هذه التمارين بعزيمة خمس دقائق كل صباح تصلى إلى نتيجة مرضية فى مدة لا تتجاوز عشرين يوما بأى حال من الأحوال .



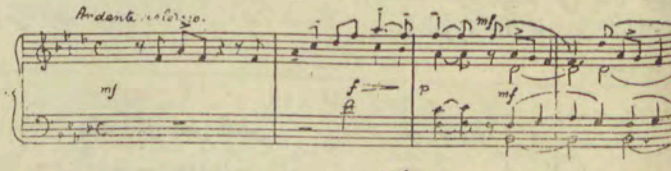
نامى على الأرض واضعة يدك تحت رأسك. إرفعى ساقيك إلى أعلا واجعليهما متلاصقتين وأديرى ببطء نصفك الأسفل إلى اليمين واليسار على التوالى ، كررى ذلك عشر مرات



نامى على الأرض ومدى ساقيك وذراعيك إلى الأمام ثم ارفعى ساقيك مع تحريكهما بشكل مقص ثم اخفضيهما بنفس الحركة دون أن تلامسى الأرض . كررى ذلك ست مرات

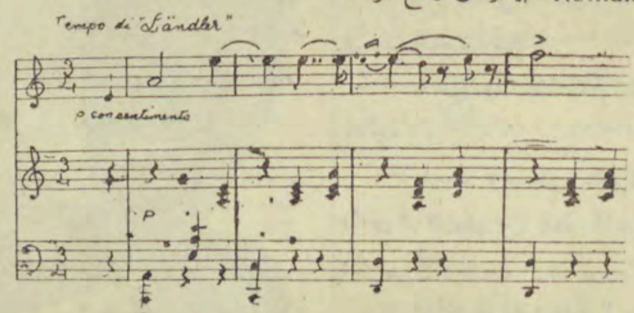
الموسيقى

هذه الأنواع العديدة من الأصوات الغنائية التى ذكرتها لك بالعدد الماضى لا تكتب كلها على مدرج واحد — وأعنى بمدرج واحد — (مدرج ذو مفتاح خاص) إذ أن كل مرتبة من هذه الأصوات تكون سلسلة من ١٢ أو ١٣ نغمة تقريباً — وكذلك الحال فى الآلات الموسيقية فإن لكل آلة أو عدة آلات مدرجاً خاصاً بها يدون عليه ما تخرجه من أصوات . وتوجد آلات موسيقية كالبيانو والهارب والهارمونيوم تخرج عدداً كبيراً من النغمات كثيراً ما يعزف منها جملة نغمات فى آن واحد . فيستعمل لذلك الأكولاد وهو عبارة عن مدرجين أحدهما فوق الآخر وتكتب النغمات الحادة على الأعلى وهى عادة ما تلعب باليد اليمنى وتكتب الغليظة على الأسفل وهى ما تلعب باليسرى . ويربط هذان المدرجان بقوس يجمعهما كما هو واضح من الشكل



شكل الأكولاد Acco'ade

الآتى وهو قطعة من نوع الرومانس Romance للبيانو من وضع المؤلف



٩ راخمانينوف S. Rackmaninoff. وهناك نوع آخر من المدرجات المزدوجة وهى التى تستعمل لتدوين نوتات القطع الموسيقية الموضوعة للعزف الإجماعى من آلات متعددة كما هو الحال فى الأركسترات ، وهذا النوع من المدرجات هو عبارة عن عدة مدرجات فوق بعضها يدون ما تعزفه كل آلة على إحداها ثم تربط جميعها بقوس واحد . أنظرى الشكل وهو بين توزيع إحدى القطع الموسيقية التى وضعت لتعزف بآلة الكمان بمصاحبة البيانو وهى من وضع عازف الكمان المشهور كرايزلر Fritz Kreisler وتسمى Liebesleid .

أحمد فؤاد عبد الرحمن

كيف نربى أطفالنا؟

اختلف رجال التربية اختلافا واضحاً فى تربية الأطفال ، وذهبوا فى ذلك مذاهب شتى ، وأصبحت هناك مدارس ، كل منها يرى رأياً يخالف الأخرى ، وترى المدرسة الألمانية أن يؤخذ الأطفال بالشدة حتى يشبوا قادرين على مواجهة الحياة وأعبائها ، وترى المدرسة اللاتينية أخذهم باللين والحسنى حتى لا تصدمهم الحياة فى أول حياتهم .

هل نربيهم بالحسنى أو نعاملهم بالشدة ؟ هل نترك لهم اختيار ألعابهم ونرشدهم إليها ؟ هل نشرف على رياضتهم البدنية أو نترك ذلك لمدرستهم ؟ هل وهل وهل . . . أسئلة كثيرة فى هذا الباب تحتاج إلى إجابات كثيرة .

فهل تريدون هدية من « بنت النيل » ؟ أكتبوا مقالا بعنوان « كيف نربى أطفالنا » وكل مقال ينشر لصاحبه جائزة قدرها جنيه مصرى . بشرط ألا يزيد المقال عن ستمائة كلمة ولا يقل عن خمسمائة .

اكتبوا على جانب من الظروف « كيف نربى أطفالنا » والمقالات التى لا تنشر لا ترد لأصحابها .

بنت النيل
١ شارع ابن ثعلب (قصر النيل)
تليفون ٤٩٦٦٨ — ٥٨٤٦٣

هذه العيون .. ماذا تقول ؟

خير ما قيل من أقوال القراء ما جاءنا من الآنسة ب. ز الطالبة في الثانوية ببغداد . قالت :

« ويل لك من هذه العيون ! إنها تدعوك إلى جحيم لا يطاق أو نعيم لا يمل » .. وقد صدقت الكاتبة فيما ذهبت إليه .

وقال عبد الستار أحمد فراج

سحر «هاروت» سلاحي . ياترى
كم عصى لقوى سحري استجابا
نظرة تدني وتثني . فإذا
شردت قلباً دعته فأنابا



حجر الحمام وفوائده

كنت تستعملين الحجر الخفاف وأنت في المدرسة لتنظفي به يديك من بقع الحبر ولكن هذا الحجر له فوائد أخرى عدة .

١ — فهو يخلص أسفل قدميك من الجلد الميت .

٢ — وينعم سطح ركبتيك وكوعيك .

٣ — يجعل أصابع قدميك ناعمة الملمس .

٤ — يزيل الاصفرار الذي تتركه السيجارة على أصبعيك .

٥ — يطري بشرتك .

٦ — يزيل زغب ساقيك إذا داومت على استعماله .

فلا تنسي الحجر الخفاف إذا مادخلت الحمام فهو إلى جانب فوائده العديدة هذه يعينك على بذل مجهود ينشط الدورة الدموية ويلين العضلات .

فيضان

بقية المنشور على صفحة ٣٩

— أوه بديع .. بديع جداً .. ولكن نبئني .

— لبيك

— كيف تملأ البحيرة حين يغيض ماؤها ؟

— آه .. هذا المفتاح في ذلك الحائط ، يدار فتفتح النافورة حتى تمتلىء البحيرة إلى الحد الذي تريدين إلى حد "الفيضان مثلا .. وهذا المفتاح الآخر يدار فتصرف مياه البحيرة إلى الحد الذي تريدين .. حد الجفاف مثلا ..

— لا لا بل الفيضان دائماً ..

-- أهكذا ؟

— أجل .

— لكأنك صرت شاعرة حقاً ؟

— ألم أقل لك إنك نقلت إلي عدوى الشعر ؟

— وهل لي أن أسأل إن كانت هذه العدوى سرتك ؟

— كل السرور ..

— مدهش . أنا إذن سعيد إذ أهنئك بهذا السرور .

— شكراً . ولكن حدثني ..

— إني مصغ إليك .

— هذه البحيرة الأنيقة ، والزورق الخفيف الجميل ، والجمال كله ، هذا الذي صنعته بفنك وهندستك وذوقك .. كيف الانتفاع به ؟

— كيفما تشائين

— أعني أركب الزورق وأسبح في ضوء القمر وحيدة ؟

— هذا جميل جداً ..

— ولكن ألا ترى أن الوحدة تؤلم ؟

— ذلك رأي بعض الناس .

— ألست من هذا البعض ؟

— لست أدري ؟ .

— كيف لاتدري .. إنني لا أستطيع أن أبقى وحدي ، أسبح في هذه البحيرة الجميلة ..

— أصحبي وصيفتك أو من تشائين ! .

— ليست وصيفتي شاعرة ، وليس في قصري من يفهم الشعر ويحس الجمال !

— فذلك شأنك وحدك !

— مطلقاً .. إنه شأنك أنت أيضاً معي ..

— كيف !

— أنت علمتني الشعر .. أنت علمتني كيف أسبح في ضوء القمر .

— ثم ماذا ؟

— ثم .. ليس غيرك من يقرأ لي من ديوان قلبه ، ومن فيض أحاسيسه ، ومن نبع روحه ، قصائد الشعر المرقصة الرائعة الحسن ..

— ويك .. كأنك تريدين ...

— أجل .. أريد .. أريدك أنت أن تكون سميري وشاعري في هذه البحيرة ..

— كيف . كيف ذلك ؟

— سل الفيضان

— أي فيضان ؟

— فيضان النيل .. فيضان العاطفة .. فيضان القلوب ماشئت من فيضان ..

محمد طلبه رزق

حيث انتهى الأبطال

[بقية المنشور على صفحة ٢٨]

تأخر ؟ ! . .

وأجاب دون انتباه :

— لقد حضرت فى الخامسة والنصف . كنت أنوى أخذك للسينما ولكن . .

وقاطعته مسرعة :

— لقد ذهبت فعلاً للسينما مع مديحة وحسنية .

ودار حديث طويل مرت كلماته على صدره كأنها أحجار ، ولامست معانيه قلبها كأنها أشواك . . وعند ما خرج كان وداعها فاتراً وأحس كأنما تتعجل خروجه . .

إنه ليذكر الآن كل يوم بعد ذلك اليوم . . يذكر كل لقاء لهما وكل نزعة خرجا إليها . . يذكر ذلك الفارق العظيم بين تفكيره وتفكيرها تلك الهوة السحيقة التى كانت تلقى فيها بآماله واحداً إثر واحد . . يذكر المرات التى جاء ليزورها فلم يجد إلا كلبتها الصغيرة ترحب به وتجرى من حوله . . لقد ظلت وحدها المخلوق الباقى على الوفاء وإنه لا يذكر يوماً واحداً عنى فيه بالعطف عليها أو مداعبتها . .

والتقى بابنة عمه ذات يوم صاعدة درج السلم إلى بيته فحياها وأسرع مهرولا إلى كعبة آماله ، ولكنها أمسكت به قائلة :

— سعيد ؟ هل أنت مستعجل ؟ إنى أريد أن أحدثك . .

وصعد معها ثانياً إلى الدار ، وقالت وهى تجلس :

— ألا تزال متصلا بمنيرة ؟

وفجأه السؤال فأجاب على الفور :

— نعم . . لكن . .

— لكن ماذا ؟ لكنك تحس أنها تغيرت . . أليس كذلك ؟

وتهاوت عزيمته ولم يجد ما يقوله فاستطردت قائلة :

— إنها تغيرت فعلاً ياسعيد . . أنا أعرف ذلك ، ولذلك جئت لأحدثك . . إن منيرة لا تحبك ولا تحب أحداً . إنها تصادق . . تصادق أكبر عدد من الشبان . . تلهو بهذا وتعبث بذاك . . والسعيد منهم من عبث بها ومضى إلى حال سبيله . . الذى يؤسفنى أنك أحببتها وقمت بدور المحب الوفى . . إنك لم تترك لى الفرصة لأحدثك عنها . لم أكن أعلم حين سألتنى عنها أنك أحببتها . . لو علمت لأخبرتك . . أمس فقط آلمنى أن أسمعها تتحدث بسخرية وعلمت أى خدعة وقعت فيها .

إنه لا يدرى هل سمع كل ماقالته ابنة عمه أم لا ، إن كل ما وعاه أنها أضاءت بحديثها النور فى سبيله فأدرك ما غاب عليه وما حار فيه من تعليل تصرفات منيرة ، ووعى أيضاً جوابه على سؤاله المضطرب :

— أ كانت تخدعنى طوال مرضها ؟

— بل كانت صادقة . . لقد كنت أنت كل مابقى لها خلال هذه الفترة . . من أين يكون لها الشاب الذى يسرى وحدتها ، يغمرها بالحب وهى جسد أصفر باهت يتآكله المرض لم يكن هناك غيرك حتى شفيت وعادت إلى الحياة . .

إنه لم يخرج فى هذا اليوم إلى بيت منيرة ، ولا فى اليوم الذى تلاه . . لم يذهب إلى هذا البيت قط بعد ذلك اليوم . . ظلت صورة منيرة تتضاءل فى ناظريه ويعلوها الغبار . . حتى استقرت فى زوايا الذكريات الأليمة . .

إنك تعرف بلا شك نهاية قصة ديماس الخالدة . . حيث مات البطلان وعاش الحب . عاش إلى اليوم . .

حيث انتهى الأبطال بدأ سعيد هواه . هواه العظيم . . كل الفرق أن هواه قد مات وعاش البطلان . . هو ومنيرة . . فى زوايا الذكريات .

الرياضة علاج

[بقية المنشور على الصفحة ٦]

التقاليد والعادات وما تفرضه البيئة من قيود .

ولو أنى أرى أن ذلك لا يعفيهن من كل المسئولية . فاننا لنرى جمعيات نسائية كثيرة تكون ونسمع مطالبها تدوى . وكنا نحب أن تجعل هذه الجمعيات على رأس مطالبها أن تقوم الحكومة بانشاء نوادى خاصة للسيدات وتمدها بالمدربين والمدرات ، وخاصة لأن مثل هذه النوادى كانت ولا تزال موجودة فى بعض بلاد أوربا نفسها .

فالتعلل بالتقاليد لا يكفى تبريراً لانصراف آنساتنا وسيداتنا عن الرياضة فالكثيرات منهن يتعلمن الرقص الأوربى — وهو الخليق فعلا بأن يتجنب أو يمنع لمجافاته للبيئة المصرية ، ومع ذلك لا يمارسن الرياضة البدنية ولا يقبلن عليها .

فليست المسألة فى رأيى مسألة عقبات وعوائق تحول بين "سيدات المصريات وبين إقبالهن على مختلف أنواع الألعاب الرياضية بقدر ماهى مسألة عدم إيمان وإقتناع صحيح بما تكسبه الرياضة للجسم من قوة وجمال وتسبغه عليه من صحة ونضارة .

وحديثى عن الرياضة وفوائده ، حديث طبيب يعلم أن جسم السيدة المرن المتناسق القوى إنما يوفر عليها كثيراً من المتاعب المتعلقة بحياتها الفسيولوجية والتى تتعرض لها نسبة كبيرة من السيدات .

فالحمل والولادة ، وما يصاحبهما عادة من اضطرابات أو آلام كثيراً ما تنغص على السيدة فترة طويلة من حياتها ، يمران بالسيدة التى أفادت من الرياضة البدنية دون أن يكلفاها إلا اليسير من المجهود أو الألم .

وكذلك الترهل الذى يصيب جسم السيدة بعد الوضع لا يؤثر فى جسم السيدة الرياضية . لأن عضلاتها المرنة تعود بسرعة إلى وضعها الأول بعد فترة النفاس .

ولو حاولت أن أعدد الفوائد الصحية التى تسبغها الرياضة على الجسم ووظائفه لاتسع أمامى مجال القول ، ولكنى أكتفى بأن ألفت نظر الآنسات والسيدات المصريات فى قوة أن الرياضة البدنية لازمة لهن وضرورية لحياتهن الصحيحة ولشغل أوقات فراغهن الكثيرة ، ففضلا عما أسلفنا من فوائد للجسم والصحة ، فهى تشع فى الذهن الصفاء وتنعش العقل والتفكير ، وتبعد عنه بعض الأفكار السوداء التى قد تحول بذهن السيدة نتيجة الفراغ والضيق فتسبب لها فى حياتها اضطرابا .

سلامة الفم

[بقية المنشور على صفحة ٦]

وبعد علاج هذا الشذوذ يجب الاهتمام بعلاج الأعوجاج الذى أصاب الاسنان وللحصول على أحسن النتائج يجب أن يتم هذا العلاج فى السن المناسبة التى يحددها الطبيب. ويؤسفنى أن أصرح بهذه المناسبة أن الأوروبين أكثر اهتماماً بهذه الناحية الهامة من الجمال من الشرقيين الذين يعتبرون أعوجاج الاسنان أمرا تافها لايسترعى الانتباه .

أما فيما يتعلق بتسويس الأسنان ، فلا يخفى أن المصابين به وبالأخص الأطفال يزدردون الطعام بدون مضغ ، ولما كانت إجادة المضغ تساعد جداً على تقوية الأسنان وسلامتها ، علاوة على أثرها البعيد فى الجهاز الهضمى وصحة الطفل عامة ، لذلك يجب العناية بحشو الأسنان فى أول فرصة وبدون أى تأخير حتى لا يضطر الطبيب الى الخلع فيؤثر ذلك على عدم قيام الأسنان بوظيفتها على الوجه الأكمل

ويجب أن يراعى الوالدان أهمية الضروس الدائمة الأولى التى تظهر فى العام السادس من عمر الطفل ، لأن هذه الضروس هى بمثابة حجر الزواية فى استقامة عملية التسنين الدائم الذى يتسلسل بعد ذلك .

لذلك يجب شدة المحافظة عليها بالنظافة الدائمة نظراً لسهولة تراكم المواد الغذائية حولها وخاصة قبل اكتمال نموها وظهورها ، الأمر الذى يجعلها شديدة التعرض للفساد ، لذلك يجب الإسراع فى علاجها بمجرد الاشتباه فى إصابتها .

أما تقرحات اللثة والفم فهذه على انواع مختلفة وأغلبها سريع الانتشار شديد العدوى وإذا تأخر العلاج ولو قليلا تبدأ حرارة الطفل فى الارتفاع وتضعف شهيته ويفقد الكثير من وزنه ويعانى الكثير من الأرق أثناء الليل هذا فضلا عن رائحة الفم التى يمكن تمييزها عن بعد ، وقد تلتهب الغدد التى بأسفل الفك . ولكن معلوما أن أقل اهمال فى مثل هذه الحالات يؤدى إلى أخطر المضاعفات التى تهدد حياة الأطفال .

إعتنى بصحتك
وقت الحمل

[بقية المنشور على صفحة ٦]

أعصابها ، ولتمتنع عن تناول الأطعمة الحريفة التى تحتوى على الفلفل والشطة والبصل إلى غير ذلك من البهارات التى تضر بصحتها وبصحة الجنين . . وخير للحامل أن تقلل بقدر الإمكان من تناول الأطعمة المحمرة والنشويات والحلوى والشوكلاتة الى غير ذلك من الأطعمة التى تحدث اضطرابا فى نظام معدتها وتسبب عسر الهضم . . والمقاوم التى كلما عاودها وتستطيع أن تغالبه الخ وذلك على شرب كوب من الماء الساخن أو البارد فى الصباح مع تناول بعض الفواكه على الريق .

طبعت فى
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر النيل — القاهرة

بين جيلين

هما جيلان جمعا البدانة والرشاقة فى صفحة واحدة ، إحداهما انتفخت حتى كادت تخرج من صفحتنا !... والثانية طالت حتى جاوزت الفضاء .

* هذه البدينة بعض حياتها طعام قيل إن معظمه أرز وبطاطس وعيش كثير والبعض الآخر نوم متصل لا تفيق منه إلا لتأكل فى شراهة ليس لها نظير .

وهذه الهيفاء التى تثنت كأن جسمها من خيزران ، شبعت ولكنها لم تمتلىء ، ونامت ولكنها أفاقت لا للطعام والشراب ، وإنما للرياضة بأنواعها ، وللمرح بأصنافه ، وللمتاع الحلال بأنواعه ، وقد عرفت كيف تتناول حياتها ، وتفتح نفسها للدنيا بمباهجها ، فمضت حياتها مضيئة كالشمس وسرت الرشاقة فى جسمها المياس ، وأشرقت ابتساماتها لكل جميل لأنها نفسها شيء جميل .

لقد رأى أحد أطباء " بنت النيل " التناقض فى الصورتين ، فأقسم أن البدينة مريضة بالقلب لأن الشحم أتعبه ، وسقيمة فى ذوقها لأن الثياب لا معنى لها فى جسمها .

أما الهيفاء الرشيقة فأقسم " طبيبنا " أنها لن تزور طبيباً وقال إننا سنستقبل مرضى معظمهم وقعت عيونهم على هذا الجسم الرائع البديع ؟!..







الكتكوت
درها صاحبتها الدكتورة درية شفيق ويشرف على تحريرها الدكتور إبراهيم عبده ويعاون
حها إخصائيون في كل علم وفن
الكتكوت
أسبوعية مصورة بالألوان تصدر عن « دار بنت النيل » بنفس الروح والمزاج
خدمة الأطفال والتلاميذ بين السابعة والثانية عشرة وقد يفيد منها الكبار لأن فيها صفحات
طفولتهم . ولا ينبغي أن نفوتهم الآن .
الكتكوت
جع النوابغ من التلاميذ فتعلم على نفقتها الذين يحلون مسابقاتها وتقدم هدايا الفاخر
ستغنى عنها ، ومن هدايا الأعداد الأولى دراجة - طرحر - راديو - فتوغرافيا
رين هدية أخرى لا يقل « الواحدة منها عن جنيه .
ستباع بنصف تكاليفها
وثمنها زهيد
الكتكوت